Servicio de Alimentación



Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales
Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil

Nombre del Documento

Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías de prestación indirecta

Autorización

David Palacios Hernández	Flor García Ortiz
Titular de la Dirección de Prestaciones Económicas y Sociales	Titular de la Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil

Fecha de emisión: 12/01/2015

Número de control interno DPES/CG/003/030



Índice



1. Base Normativa

- Artículo 123, Apartado A, Fracción XXIX de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917 y sus reformas.

- Artículo 171 de la Ley Federal del Trabajo, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1° de abril de 1970 y sus reformas.

- Capítulo VII del Seguro de Guarderías y de las Prestaciones Sociales; Sección Primera del Ramo de Guarderías, Artículos del 201 al 207; Sección Tercera del Régimen Financiero, Artículos del 211 al 213 de la Ley del Seguro Social**,** publicada en el Diario Oficial de la Federación el 21 de diciembre de 1995 y sus reformas.

- Título Primero, Capítulo Único, Artículos 4 y 5; Título Cuarto Capítulo Sexto, Artículo 81; Título Séptimo, Capítulo Segundo Sección Primera, Artículo 139, del Reglamento Interior del Instituto Mexicano del Seguro Social, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 18 de septiembre de 2006.

- Reglamento para la Prestación de los Servicios de Guardería, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 30 de junio de 1997 y sus reformas.

- Título séptimo, Capítulo II, Artículo 112, Fracción III; Título octavo, Capítulo III, Artículo 159, Fracción V; Título decimosegundo, Capítulo II, Artículo 215, Fracciones I y III, de la Ley General de Salud, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984 y sus reformas.

- Cuadro Básico de Alimentos marzo 2001 y sus actualizaciones.

- Artículos 1, 2, 3, 10, 11, 12, 20, 70 y 71 de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 24 de octubre de 2011 y sus reformas.

- Artículos 1, 5, 17, 33 y 34 del Reglamento de la Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 22 de agosto de 2012 y sus reformas.

- Título Primero, Artículo 6, Fracciones I, II y IX ; Título Segundo, Artículo 13, Fracciones VII y IX, Capítulo Noveno, Artículo 50, Fracciones III, IV, VII y VIII, Capítulo Décimo de la Ley General de Protección de los Derechos de las niñas, niños y adolescentes, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 04 de diciembre de 2014.

- Norma que establece las disposiciones para la operación del servicio de guardería, clave 3000-001-018.

- Norma que establece las disposiciones para la coordinación entre las guarderías y las unidades médicas del IMSS, clave 3000-001-008.



2. Objetivo

Establecer las políticas y actividades para otorgar el Servicio de alimentación en las guarderías de prestación indirecta a los niños y niñas a través de una dieta suficiente, completa, equilibrada, adecuada, variada e inocua que cubra los requerimientos específicos de acuerdo a la edad, con la finalidad que alcancen un nivel óptimo de crecimiento y desarrollo y así prevenir enfermedades crónico-degenerativas.

3. Ámbito de aplicación

El presente procedimiento es de observancia obligatoria para el personal que labora en el Departamento de Guarderías y en las guarderías de los esquemas Vecinal Comunitario Único y Área regular de Guardería Integradora.

4. Políticas

4.1 Generales

4.1.1 Con la entrada en vigor del presente Procedimiento se actualizará y dejará sin efecto al "Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías de prestación indirecta", clave DPES/CG/003/030 emitido el 27 de noviembre de 2012.

4.1.2 El servicio de alimentación que se brinde en guarderías IMSS deberá atender las disposiciones que establecen las Normas Oficiales Mexicanas:

NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño.
NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.

4.1.3 La planeación de alimentos se realizará de acuerdo a lo descrito en la "Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación", clave DPES/CG/006/016 (anexo 1) y en la "Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.", clave DPES/CG/006/017 (anexo 2) integrada por los siguientes formatos: "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.", clave 3220-009-191, "Censo mensual de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-192, "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193, "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194, "Stock de alimentos", clave 3220-009-195, "Vale al almacén", clave 3220-009-198 e "Inventario mensual de víveres", clave 3220-009-204.

4.1.4 El cálculo de la cantidad de raciones a planear, preparar, servir y distribuir los alimentos, se realizará con base en el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007.

4.1.5 La alimentación complementaria para los niños(as) se iniciará a partir del sexto mes de edad, utilizando alimentos de origen natural, frescos y de consumo habitual en la región contenidos en el módulo Pla.C.A.



4.1.6 Para modificar el menú del día de los niños(as) enlistados en la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", clave DPES/CG/009/220, se deberán sustituir los ingredientes conforme al listado de alimentos equivalentes contenido en la "Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.", clave DPES/CG/006/017 (anexo 2).

4.1.7 El almacenamiento de víveres se realizará en condiciones adecuadas de higiene, contemplando el reemplazo de los que se vayan a utilizar.

4.1.8 La loza y utensilios serán de uso exclusivo para las actividades de preparación y distribución de alimentos e hidrataciones previstas para los niños(as) inscritos en la guardería.

4.1.9 La limpieza rutinaria exhaustiva de las instalaciones que conforman el Servicio de alimentación así como el equipo, loza, utensilios y enseres relacionados, se realizará conforme a lo que a efecto establece la NOM 251-SSA1-2009.

4.1.10 Para la preparación y distribución de alimentos e hidrataciones, se empleará agua purificada y está se proporcionará a libre demanda de los niños(as) en cada sala de atención.

4.1.11 Se separarán muestras de cada uno de los alimentos del día por platillo y tiempo de alimentación; se expondrá en el vestíbulo la charola con el menú y, se servirán alimentos para el desayuno con base en el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007, del día anterior y los de la comida y merienda del reporte del día actual

4.1.12 Los Responsables de los Servicios de alimentación, fomento de la salud y pedagogía realizarán recorridos por las salas de usos múltiples para resolver de manera inmediata las inconsistencias detectadas durante la ministración de alimentos.

4.1.13 Se aplicará, al ingreso del niño(a) a la guardería, el "Cuestionario de Historia alimentaria", clave DPES/CG/009/217 (anexo 6) y, para los niños(as) que presenten alteración de peso y/o talla, se utilizará el "Cuestionario de Seguimiento alimentario", clave DPES/CG/009/218 (anexo 7), informando en ambos casos al asegurado usuario(a) el plan de alimentación a seguir con base en las indicaciones médicas que correspondan.

4.1.14 Se promoverá la lactancia materna directa e indirecta para los niños(as) menores de 24 meses de edad, conforme a lo establecido en la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9).

4.1.15 El laboratorio de leches será un área destinada, equipada y de uso exclusivo para la preparación de fórmulas lácteas e hidrataciones así como para la esterilización, conservación, lavado de biberones, mamilas, roscas, capuchones y utensilios, guarda de equipo necesario; se deberá mantener en condiciones de limpieza y desinfección.

4.1.16 Las fórmulas lácteas se prepararán con base en el "Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/009/219 (anexo 8), la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9) y para el caso de fórmulas lácteas especiales, en la "Solicitud de valoración médica", clave 3220-009-092 o en la "Receta médica"que corresponda.



4.2 La Directora

4.2.1 Difundirá el contenido del presente ordenamiento y vigilará su observancia irrestricta.

4.2.2 Corroborará que el agua a utilizar en la preparación y distribución de alimentos, fórmulas lácteas e hidrataciones sea purificada.

4.2.3 Verificará que únicamente se reciban del asegurado usuario(a) fórmulas lácteas especiales indicadas por el médico y avaladas con "Solicitud de valoración médica", clave 3220-009-092 o "Receta médica", prescritas por tratamiento de alergia o intolerancia transitoria a las fórmulas lácteas o leche entera ultrapasteurizada que se proporciona en la guardería; vigilando que no se reciban o ministren alimentos ajenos al Servicio de alimentación.

4.2.4 Establecerá acciones para la mejora continua del Servicio de alimentación, con base en los resultados de las supervisiones internas realizadas y de las emitidas por el Departamento de Guarderías de la Delegación.

4.2.5 Coordinará las actividades para dar cumplimiento al objetivo de la prestación del servicio de guardería con los Responsables de los Servicios de alimentación, pedagogía y fomento de la salud.

4.2.6 Colocará en un lugar visible en el vestíbulo y dentro del Servicio de alimentación los Horarios para la ministración de alimentos que correspondan a la guardería y comprobará que se respeten.

4.2.7 Autorizará el acceso a personas ajenas al Servicio de alimentación solo en situaciones que se vinculen con el funcionamiento del mismo, atendiendo las medidas higiénicas para el personal que elabora los alimentos conforme a lo que a efecto establece la NOM-251-SSA1-2009.

4.3 El Personal del servicio de alimentación

4.3.1 Portará el uniforme reglamentario y completo durante la jornada de trabajo, conforme a las disposiciones vigentes.

4.4 El Asesor de nutrición

4.4.1 Asesorará en todas las actividades relacionadas con el Servicio de alimentación en sus diferentes etapas como planeación, recepción, almacenamiento, preparación, distribución de alimentos, fórmulas lácteas, fórmulas lácteas especiales e hidrataciones, limpieza diaria y exhaustiva.

4.4.2 Verificará y asesorará, durante su jornada de trabajo, que el personal del Servicio de alimentación realice sus actividades conforme a lo establecido en el presente ordenamiento.

4.4.3 Corroborará que el personal del Servicio de alimentación cumpla con la presentación, actitud y desarrollo de actividades, conforme a lo dispuesto en el presente ordenamiento, así como en lo establecido a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.

4.4.4 Verificará que el personal del Servicio de alimentación destinado al laboratorio de leches porte cubreboca durante su jornada de trabajo.

4.4.5 Verificará que las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del Servicio de alimentación se encuentren en óptimas condiciones de funcionamiento y limpieza.



4.4.6 Vigilará que los alimentos que se elaboren diariamente en el Servicio de alimentación, sean para el consumo exclusivo de los niños(as) inscritos en la guardería.

4.4.7 Comprobará que exista un 10% de raciones a servir, adicional a la asistencia del día.

4.4.8 Constatará que la solicitud del asegurado usuario(a) para la modificación al régimen alimentario del niño(a) sea avalada con “Solicitud de valoración médica”, clave 3220-009-092 o “Receta médica” y que la modificación requerida se pueda realizar con los alimentos del menú previsto o con los enlistados en el Stock de alimentos.

4.4.9 Realizará la sustitución de alimentos sólo en casos plenamente justificados de acuerdo a los requerimientos nutrimentales establecidos conforme a la edad de los niños(as).

4.4.10 Verificará, para los niños(as) menores de 24 meses de edad, que la madre que solicite realizar la práctica de lactancia materna lo haga conforme a la orientación higiénico-nutricional proporcionada por el Responsable del servicio de fomento de la salud, en la sala de usos múltiples de lactantes, en un silla con antebrazo señalizada con la leyenda “Lactancia materna” y, dentro del horario establecido para la ministración de alimentos de las salas de Lactantes A y Lactantes B.

4.4.11 Comprobará que la lactancia materna indirecta se lleve a cabo bajo las disposiciones que se establecen en la “Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas”, clave DPES/CG/006/020 (anexo 9).

4.4.12 Asesorará permanentemente a los asegurados usuarios(as) y al personal de la guardería en aspectos técnico-dietéticos y en los relacionados con lactancia materna, de manera conjunta con el Responsable del servicio de fomento de la salud.

4.4.13 Orientará sobre el contenido nutrimental, tamaño de las raciones y presentación de los alimentos a las Asistentes educativas para la adecuada ministración de éstos a los niños(as).

4.4.14 Mantendrá coordinación con los Responsables de los Servicios de fomento de la salud y pedagogía para el cumplimiento del objetivo de la prestación.

4.4.15 Vigilará que el stock se mantenga permanentemente con los víveres necesarios para preparar menús completos para un día, con base en la inscripción de la guardería, que sean de fácil y rápida preparación, para cubrir casos imprevistos y de emergencia, verificando que su almacenamiento sea dentro del Servicio de alimentación en un área exclusiva identificada, ordenada y limpia.

4.4.16 Para la preparación diaria de los menús se utilizarán los alimentos con mayor tiempo de almacenamiento considerando la fecha de su recepción y solicitando la reposición de los mismos.

4.4.17 En el caso de aislamiento de salas, indicado por el Responsable de la vigilancia epidemiológica de la unidad médica de apoyo o requerido por necesidades del Servicio, vigilará que la distribución de alimentos se realice en loza desechable.

4.4.18 Verificará que la distribución de alimentos se realice en los horarios establecidos para su ministración.



4.5 El Jefe de cocina

4.5.1 Realizará las actividades implicadas en la adquisición, preparación, distribución y almacenamiento de los alimentos; en ausencia del Asesor de nutrición, efectuará las actividades relacionadas con las políticas 4.4.3, 4.4.4, 4.4.5, 4.4.6, 4.4.9, 4.4.13, 4.4.14, 4.4.15, 4.4.16, y 4.4.17.

4.6 El Auxiliar de Cocina

4.6.1 Realizará las actividades relacionadas con la recepción, almacenamiento, preparación y distribución de alimentos, hidrataciones y fórmulas lácteas; así como las de limpieza de las áreas del Servicio, que le sean asignadas.

4.6.2 Reportará en forma inmediata las fallas, desperfectos, insuficiencia o mal funcionamiento de las instalaciones, mobiliario, equipo, material, loza y utensilios de uso exclusivo del Servicio de alimentación.

4.6.3 Realizará la limpieza diaria y exhaustiva de las áreas del Servicio de alimentación y separará, cuantas veces sea necesario, los desechos orgánicos e inorgánicos en botes, equipados con bolsas de plástico y los trasladará al depósito de basura.

5. Definiciones

Para efectos del presente Procedimiento se entenderá por:

5.1 acitronar: Cocer un alimento en poco aceite y a fuego lento, moviéndolo con frecuencia para no permitir que se dore o pegue al recipiente en que se realiza la cocción.

5.2 actividad: Conjunto de acciones afines ejecutadas por un área, persona o unidad administrativa que contribuye al logro de la función encomendada.

5.3 agua hervida: Agua que se somete a proceso de ebullición para la eliminación de microorganismos patógenos; es un tipo de agua purificada.

5.4 agua purificada: Aquella que no contiene contaminantes objetables, químicos o agentes infecciosos y que no causa efectos nocivos para la salud.

5.5 alimentación: Conjunto de productos que consume un individuo con objeto de procurarse satisfacciones sensoriales y cubrir los requerimientos nutrimentales de su organismo.

5.6 alimentación complementaria (ablactación): Proceso con el que se inicia la introducción gradual y paulatina de alimentos no lácteos, no para destetar sino para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño(a), hasta integrarlo a la dieta familiar.

5.7 alimentación correcta: Dieta que de acuerdo con los conocimientos reconocidos en la materia, cumple con las necesidades nutrimentales específicas en las diferentes etapas de la vida. Promueve en los niños(as) el crecimiento y desarrollo adecuados.

5.8 alimento: Son órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en cantidades y formas habituales es inocuo y atractivo a los sentidos.



5.9 área para la preparación de alimentos: Área física destinada para realizar las actividades inherentes al Servicio de alimentación.

5.10 asegurado usuario(a): El trabajador o la trabajadora con derecho a la prestación del servicio de guardería y que hace uso del mismo, en términos de lo señalado en los artículos 201 y 207 de la Ley del Seguro Social, vigente.

5.11 asistente educativa: Personaje que recibe a los niños(as) y les proporciona atención formativo-asistencial y pedagógica para promover su desarrollo integral, con apego a la normatividad del IMSS.

5.12 asesor de nutrición: Es el personal encargado de planear, coordinar, asesorar y supervisar que la alimentación que se proporcione a los niños(as) tenga pureza bacteriológica, sea suficiente, completa, balanceada, adecuada y variada, con la finalidad de asegurar la satisfacción de las necesidades alimentarias de acuerdo a la edad, además de garantizar la suficiencia de los alimentos y, orientar a los usuarios del servicio, en cumplimiento a la normatividad del IMSS.

5.13 aspectos técnico-dietéticos: Información técnica utilizada para la elaboración de los menús, datos específicos de los diferentes regímenes y requerimientos determinados para las acciones a realizar.

5.14 auxiliar de cocina: Es el personal encargado de realizar las actividades de recepción, almacenamiento, preparación, distribución de alimentos e higiene, en cumplimiento a la normatividad establecida por el IMSS.

5.15 baño maría: Proceso de calentamiento indirecto que consiste en colocar un recipiente con agua a fuego lento y poner dentro otro recipiente con los biberones que se van a calentar.

5.16 basura: Cualquier material que se desecha, cuya calidad o características no permiten incluirlo nuevamente en el proceso que la genera ni en cualquier otro, dentro del procesamiento de alimentos.

5.17 biberón: Envase para la lactancia artificial con una capacidad de 120 ml o 240 ml, de vidrio o de plástico de policarbonato con la especificación "Libre de BPA" o "BPA free".

5.18 colación: Alimento líquido (agua de fruta) que se proporciona a los niños(as) entre los tiempos de desayuno, comida, merienda y es parte del régimen de alimentación.

5.19 colación reforzada: Porción de alimento sólido y líquido que complementa la dieta de los regímenes transicional y normal; se proporciona, entre los tiempos de alimentación.

5.20 coordinadora del área educativa: Personaje que coordina, asesora y supervisa la realización de actividades formativo-asistenciales y realiza actividades administrativas del servicio de pedagogía, con apego a la normatividad del IMSS.

5.21 desechos: Parte no comestible de los alimentos como cáscaras, hueso o partes maltratadas que no se utilizan ni consumen.

5.22 dieta: Régimen alimenticio conformado por un conjunto de alimentos en diversas presentaciones que se consumen cada día.



5.23 dieta correcta. El régimen alimenticio que reúne las siguientes características:

Completa: Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal).
Equilibrada: Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
Inocua: Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.
Suficiente: Que cubra el requerimiento de todos los nutrimentos, de acuerdo al peso, talla, edad y actividad que realiza cada individuo que la consume.
Variada: Que incluya diferentes alimentos de cada grupo (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) en las comidas.
Adecuada: Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar las anteriores características.

5.24 educadora: Personaje que coordina, asesora y supervisa la aplicación del programa educativo, evalúa el desarrollo de los niños(as) e implementa las acciones de estimulación necesarias; así como orienta a los asegurados usuarios al respecto, con apego a la normatividad del IMSS.

5.25 escamochar: Acción de eliminar todos los residuos alimenticios de las charolas, cubiertos, biberones, utensilios, ollas, cacerolas y recipientes.

5.26 fórmula láctea de seguimiento o continuación con o sin probióticos: Es la fórmula láctea de continuación, destinada especialmente para complementar la dieta para el desarrollo normal del lactante de 7 a 11 meses 29 días de edad.

5.27 fórmula láctea especial: Aquella diferente a las fórmulas lácteas infantiles de inicio y continuación o leche entera que se proporcionan en la guardería, prescritas por el médico para los niños(as) con intolerancia o alergia.

5.28 fórmula láctea modificada en proteínas o sucedáneo de leche humana de término: Fórmula láctea infantil de inicio que proporciona niveles de nutrimentos que se aproximan a aquellos que se encuentran en la leche materna, a fin de favorecer al crecimiento y desarrollo físico y mental en los lactantes de 0 a 6 meses 29 días de edad.

5.29 guardería: Instalación de carácter educativo-asistencial donde se proporciona el servicio y se favorece el desarrollo integral y armónico del niño(a).

5.30 hidratación: Tiempo dentro de la alimentación de los niños(as) en el que se les proporciona agua natural purificada.

5.31 historia alimentaria: Registro con los antecedentes sobre la alimentación y aspectos dietéticos de los niños(as) que ingresan a la guardería, que sirve para dar orientación nutricional a sus padres sobre la correcta alimentación, manejo higiénico y plan familiar.

5.32 IMSS: Instituto Mexicano del Seguro Social

5.33 jefe de cocina: Es el personal encargado de dirigir, supervisar y realizar las actividades que impliquen la recepción, almacenamiento, preparación y distribución de alimentos, así como su higienización, en cumplimiento a la normatividad establecida por el IMSS.



5.34 leche entera: Leche entera líquida ultrapasteurizada, producto obtenido de la ordeña de vacas sanas; sometido al proceso de ultrapasteurización, en envases herméticos y en condiciones asépticas.

5.35 leche materna: Es el alimento que proviene de la madre, ideal para el recién nacido que favorece un crecimiento y desarrollo óptimos, física y emocionalmente.

5.36 menú muestra: Presentación por escrito y en charola de la alimentación que reciben los niños(as) durante su estancia en la guardería. Se muestran los platillos del menú por tiempo de alimentación y la cantidad que se les proporciona. Su objetivo es que los asegurados usuarios(as) conozcan los alimentos que consumen los niños(as).

5.37 minuta desarrollada por régimen, día y servicio: Desglose de los ingredientes de cada platillo componente del menú por régimen, tiempo de alimentación y número de raciones.

5.38 mondar: Quitar o pelar la cáscara, la vaina, el hollejo, entre otros, de frutas y verduras.

5.39 mosaico de menús: Lista de platillos que conforman el menú diario de los diferentes regímenes de alimentación, distribuidos por tiempo de alimentación.

5.40 nutrimento: Toda sustancia presente en los alimentos que juega un papel metabólico en el organismo.

5.41 orden de compra: Listado de alimentos a solicitar con base en las “Minutas desarrolladas por régimen, día y servicio Pla.C.A”.

5.42 personal de la guardería: Personas que integran la plantilla de la guardería y laboran en los Servicios de alimentación, de pedagogía, de fomento de la salud y de administración.

5.43 Pla.C.A.: Sistema de Planeación y Control de Alimentos que permite prever los requerimientos en materia alimentaria con base en la información emitida por el SIAG para una adecuada operación.

5.44 platillo: Combinación de alimentos que da como resultado nuevos sabores o texturas, como sopas, guisados, ensaladas, postres, y agua de fruta.

5.45 preparación previa: Primer paso o acción anticipada para la preparación de los alimentos o platillos, en el que se realizan operaciones como: seleccionar, pesar o medir ingredientes, limpiar, lavar, mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar alimentos y llevar a cabo métodos de cocción; se puede realizar hasta con 24 horas de anticipación, de acuerdo con el alimento o platillo.

5.46 régimen: Dieta correcta que se proporciona a los niños(as) de acuerdo a los diferentes grupos de edad.

5.47 residuo: Alimento restante que queda en las charolas, cubiertos y biberones, que se desecha.

5.48 responsable del servicio de fomento de la salud: Es el personal que se encarga de vigilar el estado de salud de los niños(as) durante su recepción y estancia en la guardería y, de ser el caso, los canaliza a la unidad médica de apoyo correspondiente para su atención. Realiza las acciones de cuidado de la salud que por edad corresponden, y participa en las actividades de promoción y autocuidado de la salud dirigida a los niños(as).



5.49 seguimiento alimentario: Registro del consumo y aceptación de los alimentos y platillos componentes del menú diario, de los niños(as) con alteración de peso/talla.

5.50 SIAG: Sistema de Información y Administración de Guarderías.

5.51 sinergismo nutricio: Interacción de dos o más alimentos de forma que su efecto combinado es mayor que la suma de sus efectos individuales.

5.52 sistema PEPS: Serie de operaciones que consiste en garantizar la rotación física de los productos de acuerdo con su fecha de recepción; etiquetar los alimentos con la fecha de ingreso al almacén y ordenados por fecha de llegada, de tal manera que lo que se consuma sea lo que entró primero al almacén (primeras entradas-primeras salidas).

5.53 sobrante: Alimentos o preparaciones que no fueron servidas o preparadas y que pueden utilizarse en otras preparaciones, o se regresan al almacén.

5.54 stock de alimentos: Existencia física real de alimentos considerados como reserva, para casos imprevistos o de desabasto.

5.55 tabla de alimentos equivalentes: Listado de alimentos divididos en grupos cuya porción o ración contiene un aporte nutrimental similar a los de su mismo grupo (intercambiables entre sí).

5.56 tiempo de alimentación: Son el desayuno, comida, merienda, colación matutina, colación vespertina, colación reforzada e hidratación.

5.57 utensilios: Instrumentos de trabajo como tablas para cortes, cuchillos, cucharas, pinzas, tenedores, cucharones, recipientes, vasos, platos, tazas, charolas, jarras, ollas, sartenes, etc., que se utilizan para la preparación y distribución de alimentos.



6. Descripción de actividades del Procedimiento para la operación del servicio de alimentación en guarderías de prestación indirecta

Responsable	Actividad	Documentos involucrados
	Generalidades	
Directora	**1.** Coordina y verifica que se cumpla con las actividades de las siguientes Etapas: I. Planear alimentos. II. Recibir víveres. III. Almacenar víveres. IV. Preparar y distribuir alimentos e hidrataciones. V. Realizar limpieza diaria y exhaustiva de las áreas del Servicio. VI. Aplicar Historia y Seguimiento alimentario. VII. Preparar fórmulas lácteas y fórmulas especiales. VIII. Aspectos administrativos.	
	Etapa I **Planear alimentos**	
Asesor de nutrición	**2.** Aplica lo descrito en la "Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación", clave DPES/CG/006/016 (anexo 1) y en la "Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.", clave DPES/CG/006/017 (anexo 2).	DPES/CG/006/016 (anexo 1) DPES/CG/006/017 (anexo 2)
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**3.** Recibe a diario el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007 requisitado por el personal del Servicio de pedagogía. NOTA: El "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007, se genera en el "Procedimiento para la operación del servicio de pedagogía en guarderías de prestación indirecta".	Reporte de Asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
	4. Cuantifica las raciones para planear, preparar, servir y distribuir los alimentos; considera la asistencia por régimen y tiempo de alimentación del "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007.	Reporte de Asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Asesor de nutrición	**5.** Realiza la planeación de alimentos en el SIAG conforme a lo señalado en la "Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.", clave DPES/CG/006/017 (anexo 2).	DPES/CG/006/017 (anexo 2)
	6. Imprime los formatos "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 (anexo 2) y "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2), para su utilización y consulta.	3220-009-193 (anexo 2) 3220-009-194 (anexo 2)
	7. Solicita o cancela los alimentos no incluidos en la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2), cuando: – Existan variantes en la asistencia de los niños(as). – Requiera la reposición de algún alimento faltante o que no cumplió con la calidad solicitada, en el momento de su recepción. – Se requiera reponer alimentos enlistados en el "Stock de alimentos", clave 3220-009-195 (anexo 2). – Se soliciten las frutas para los lactantes de seis meses tercera y cuarta semana, de acuerdo a lo establecido en la "Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación", clave DPES/CG/006/016 (anexo 1). – Lo solicite el Servicio de pedagogía para la realización de actividades y festejos conforme a la "Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.", clave DPES/CG/006/017 (anexo 2).	3220-009-194 (anexo 2) 3220-009-195 (anexo 2) DPES/CG/006/016 (anexo 1) DPES/CG/006/017 (anexo 2)
	8. Realiza, de ser necesario, ajustes por incremento o decremento en la cantidad de los alimentos solicitados en la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2) considerando la asistencia por régimen y tiempo de alimentación.	3220-009-194 (anexo 2)



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Asesor de nutrición	**9.** Registra en el formato "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3), en caso de presentarse, las incidencias derivadas de la solicitud o cancelación de alimentos. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.	DPES/CG/009/215 (anexo 3)
	10. Entrega a la Directora la "Orden de compra Pla.C.A.", clave, 3220-009-194 (anexo 2) para conocimiento y autorización.	3220-009-194 (anexo 2)
Directora	**11.** Recibe y autoriza la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2), y la turna al Asesor de nutrición.	3220-009-194 (anexo 2)
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**12.** Recibe de la directora la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2) autorizada, para la recepción de alimentos.	3220-009-194 (anexo 2)
	13. Solicita y recibe de la Directora la tortilla de maíz cada vez que sea necesario.	
	Etapa II **Recibir víveres**	
	14. Recibe del proveedor los alimentos y coteja con la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2) que el peso y la cantidad de alimentos surtidos, corresponda a los solicitados.	3220-009-194 (anexo 2)
	15. Verifica que los alimentos cumplan con la cantidad solicitada y la calidad establecida en la "Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento", clave DPES/CG/006/018 (anexo 4) y conforme a lo dispuesto a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.	DPES/CG/006/018 (anexo 4) NOM-251-SSA1-2009
	No cumplen con las condiciones establecidas	
	16. Rechaza los insumos y cancela los renglones de los alimentos no surtidos o rechazados en la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2).	3220-009-194 (anexo 2)



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**17.** Solicita su reposición, y verifica el cumplimiento del pedido. **Sí se cumple con el pedido** Continúa con la actividad 7 **No se cumple con el pedido**	
	18. Realiza modificaciones en la "Minuta desarrollada por régimen día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 (anexo 2), en caso de que algún alimento no cumpla con el peso, cantidad y/o calidad especificados. Continúa con la actividad 19 **Si cumplen con las condiciones establecidas**	3220-009-193 (anexo 2)
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**19.** Recibe los víveres que cumplan con la cantidad y calidad establecida.	
	20. Registra en el formato de "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3), en el rubro de problemática con proveedores, las situaciones presentadas, durante la recepción de alimentos. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.	DPES/CG/009/215 (anexo 3)
	Etapa III **Almacenar víveres**	
	21. Identifica, de los víveres recibidos, los que se van a utilizar para la elaboración de preparación previa, los destinados para los platillos del día y aquellos que se almacenan.	
	22. Entrega al Auxiliar de cocina, los víveres para la elaboración de las preparaciones previas y del menú del día.	
	23. Identifica de los víveres almacenados del "Stock de alimentos", clave, 3220-009-195 (anexo 2), los que se pueden reemplazar para su rotación física y solicita al Auxiliar de cocina el reemplazo.	3220-009-195 (anexo 2)



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Auxiliar de cocina	**24.** Reemplaza de acuerdo con el sistema PEPS, los víveres, identificados.	
	25. Realiza la higiene de los alimentos que así lo requieran para su almacenamiento con base en la "Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento", clave DPES/CG/006/018 (anexo 4) y a lo establecido a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.	DPES/CG/006/018 (anexo 4) NOM-251-SSA1-2009
	26. Empaca y guarda los alimentos de acuerdo con la "Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento", clave DPES/CG/006/018 (anexo 4), a la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave DPES/CG/006/019 (anexo 5), y a lo establecido a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.	DPES/CG/006/018 (anexo 4) DPES/CG/006/019 (anexo 5) NOM-251-SSA1-2009
Asesor de nutrición o Jefe de Cocina	**27.** Verifica que el almacenamiento de los alimentos se realice con base en la "Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento", clave DPES/CG/006/018 (anexo 4), a la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave DPES/CG/006/019 (anexo 5), y a lo establecido a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.	DPES/CG/006/018 (anexo 4) DPES/CG/006/019 (anexo 5) NOM-251-SSA1-2009
	Etapa IV **Preparar y distribuir** **alimentos e hidrataciones**	
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	**28.** Sirve agua purificada en jarras de plástico con tapa, para la hidratación a libre demanda de los niños(as).	
	29. Distribuye jarras con agua purificada y conos en cada sala de atención para los niños(as) de 19 meses de edad en adelante, al concluir el desayuno y cuantas veces se requiera, hasta una hora antes del horario de cierre de la guardería.	



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	**30.** Sirve agua de fruta para colación en vasos o tazas entrenadoras para los niños(as) de 12 a 18 meses 29 días y en vaso infantil para los niños(as) de 19 meses en adelante. **31.** Distribuye los vasos o tazas entrenadoras y vasos infantiles con agua de fruta para colación, en las salas de atención.	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**32.** Verifica y ajusta con un día de anticipación para la preparación de alimentos la existencia de los alimentos señalados en el formato "Minuta desarrollada por régimen día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 (anexo 2) con base en el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007, más el 10% extra, considerando la sustitución de alimentos para los niños(as) con intolerancia o alergia, de ser el caso. **No cumple con la cantidad de raciones a servir**	3220-009-193 (anexo 2) Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
Asesor de nutrición	**33.** Realiza las modificaciones y utiliza los víveres del "Stock de alimentos", clave 3220-009-195 (anexo 2). **34.** Requisita y genera el "Vale al almacén", clave 3220-009-198 (anexo 2) de los víveres utilizados del "Stock de alimentos", clave 3220-009-195 (anexo 2). **35.** Requisita en el formato "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3), las modificaciones realizadas en la minuta. Da por concluido el proceso para esta decisión. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada. **Sí cumple con la cantidad de raciones a servir** **36.** Realiza modificaciones en el Menú del día, para los niños(as) listados en la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", clave	3220-009-195 (anexo 2) 3220-009-198 (anexo 2) 3220-009-195 (anexo 2) DPES/CG/009/215 (anexo 3) Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220



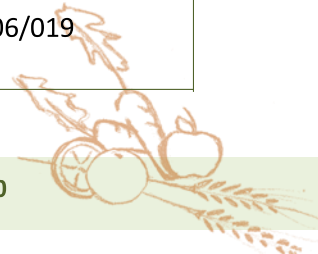
Responsable		Actividad	Documentos involucrados
		DPES/CG/009/220, sustituye los alimentos necesarios y notifica para su preparación. NOTA: La "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", clave DPES/CG/009/220, se genera en el "Procedimiento para la operación del servicio de fomento de la salud en guarderías de prestación indirecta".	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**37.**	Entrega los alimentos señalados en la "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 (anexo 2) y, de ser el caso, los enlistados en el "Vale al almacén", clave 3220-009-198 (anexo 2), para la elaboración del menú correspondiente.	3220-009-193 (anexo 2) 3220-009-198 (anexo 2)
	38.	Elabora y entrega las "Indicaciones" para la realización de la preparación previa de los alimentos.	Indicaciones
Jefe de Cocina o Auxiliar de cocina	**39.**	Recibe por escrito las "Indicaciones" de las preparaciones previas y realiza las actividades de acuerdo con lo establecido en la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave DPES/CG/006/019 (anexo 5) y a lo establecido a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.	Indicaciones DPES/CG/006/019 (anexo 5) NOM-251-SSA1-2009
	40.	Efectúa las preparaciones del día considerando lo establecido en la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave DPES/CG/006/019 (anexo 5) y lo dispuesto a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.	DPES/CG/006/019 (anexo 5) NOM-251-SSA1-2009
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**41.**	Revisa la preparación de los platillos del día y corrobora que las raciones a servir coincidan con el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007, del día anterior para el desayuno y el del día actual para comida y merienda.	Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
	42.	Prueba que los platillos tengan temperatura templada, sabor característico, consistencia correspondiente al régimen, buena presentación y que se proporcionen en los horarios establecidos conforme a la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave DPES/CG/006/019 (anexo 5).	DPES/CG/006/019 (anexo 5)



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Auxiliar de cocina	**43.** Separa las muestras en recipientes estériles con tapa, colocando la mitad de una ración de cada platillo preparado, antes de distribuir los alimentos a los niños(as). **44.** Etiqueta las muestras de alimentos con fecha y tiempo de alimentación, las refrigera durante 24 horas, las sustituye por los platillos correspondientes al mismo tiempo de alimentación del día siguiente.	
	45. Sirve una charola muestra del régimen Complementario lll y una del régimen Normal I con base en las raciones a servir de la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave DPES/CG/006/019 (anexo 5), antes de distribuir los alimentos para el consumo de los niños(as). **46.** Tapa la charola muestra con plástico transparente, evitando que los alimentos estén muy calientes, para que los asegurados usuarios(as) puedan observar la presentación. **47.** Expone en el vestíbulo la charola muestra del régimen Normal I junto al menú escrito y, en el área de lactantes, la charola correspondiente al régimen Complementario lll, considerando que: - Los platillos de la charola muestra correspondan con el menú escrito. - Se encuentren expuestas por 60 minutos durante la ministración de alimentos y en especial en el horario de mayor afluencia de asegurados usuarios(as).	DPES/CG/006/019 (anexo 5)
	48. Sirve los alimentos para el desayuno con base en el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007 del día anterior y considera las columnas de asistentes probables a comida y merienda del reporte del día actual para estos dos tiempos de alimentación. **49.** Sirve dentro del Servicio las bebidas frías, calientes y sopas caldosas, así como los purés y los traslada a las salas de usos múltiples, de	Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
	acuerdo a lo siguiente: - Bebidas frías: Deben servirse en vaso entrenador o taza entrenadora, para los niños(as) de 12 meses a 18 meses 29 días de edad y en vaso infantil para los niños(as) de 19 meses de edad en adelante. - Bebidas calientes: Deben servirse en taza entrenadora o vaso entrenador, para los niños(as) de 12 a 18 meses 29 días de edad y en taza para los niños(as) de 19 meses de edad en adelante. En el caso específico de la sopa caldosa se debe servir en tazón.	
Auxiliar de cocina	**50.** Coloca los cubiertos en porta cubiertos para cada tiempo de alimentación con base en el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007 del día anterior para el desayuno y en el reporte actual para comida y merienda, considerando la asistencia por sala más el 20 % de acuerdo a lo siguiente: - Cuchara soda para los niños(as) de 6 a 11 meses 29 días. - Cuchara cafetera para los niños(as) de 12 meses en adelante. - Tenedor para los niños(as) de maternal B1 y B2. - Tenedor y cuchillo para los niños(as) de maternal C1 y C2. - Tenedor y cuchillo para las Asistentes educativas que ministran alimentos, de maternal A en adelante.	Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
	51. Entrega a las Asistentes educativas los portacubiertos por sala de atención.	
	52. Marca las charolas con el nombre de los niños(as) con modificación al régimen de alimentación, para evitar confusiones.	
	53. Traslada, sirve y distribuye en los horarios establecidos, la ración por platillo en cada	DPES/CG/006/019 (anexo 5)



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
	tiempo de alimentación del menú del día, de acuerdo con lo señalado en la "Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos", clave DPES/CG/006/019 (anexo 5) y considera: - Plato charola de melamina o policarbonato de dos compartimentos para niños(as) de 6 meses de edad. - Charola de melamina o policarbonato con cuatro compartimentos para niños(as) de 7 a 18 meses de edad. - Charola de melamina o policarbonato con cinco o seis compartimentos para niños(as) de 19 meses de edad en adelante.	
Auxiliar de cocina	**54.** Entrega a las Asistentes educativas las charolas para los niños(as), con todos los platillos que corresponden al menú por tiempo de alimentación, aquellas con modificación al régimen así como servilletas a partir de los 6 meses de edad.	
Asesor de nutrición	**55.** Recorre las salas de usos múltiples durante la distribución y ministración de alimentos para observar que: - Se respete el ritmo para comer de cada niño(a). - La técnica de ministración de alimentos sea adecuada a la edad de los niños(as). - Los platillos que rechazan o prefieren los niños(as) se consideren en la conformación de los menús especiales. - Se inculquen buenos hábitos alimentarios.	
	56. Registra en el formato "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3), las observaciones derivadas de la supervisión durante la ministración de alimentos y, de ser necesario, asesora al personal y al asegurado usuario(a) sobre aspectos técnico-dietéticos. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.	DPES/CG/009/215 (anexo 3)



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**57.** Elabora en original y copia el "Menú" del día siguiente para todos los regímenes con las adecuaciones procedentes, con nombre, fecha y firma.	Menú O1-C1
	58. Entrega diariamente al Auxiliar de cocina en original y copia el "Menú" del día siguiente.	Menú O1-C1
Auxiliar de cocina	**59.** Recibe y coloca diariamente al término del horario del servicio de la guardería, el original del "Menú" en el vestíbulo para conocimiento del asegurado usuario(a) y la copia dentro del área del Servicio de alimentación.	Menú O1-C1
	Etapa V **Realizar limpieza diaria y exhaustiva del servicio**	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**60.** Identifica el tiempo transcurrido de las muestras guardadas para ser sustituidas.	
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	**61.** Sustituye y escamocha las muestras del día por tiempo de alimentación.	
	62. Coloca recipientes de plástico en las salas de usos múltiples, para que las Asistentes educativas depositen en forma separada los residuos sólidos de los líquidos.	
	63. Recibe de las Asistentes educativas por sala de atención, al término de la ministración de alimentos, los cubiertos que les fueron entregados.	
	64. Realiza el escamocho de ollas, cacerolas y recipientes donde se prepararon los alimentos, separa los residuos sólidos de los líquidos.	
	65. Recolecta y escamocha las jarras distribuidas en las salas de atención para la hidratación de los niños(as) de 19 meses de edad en adelante, una hora antes del cierre de la guardería y las traslada al área del Servicio de alimentación.	



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	**66.** Recolecta loza, utensilios y los recipientes de plástico con los residuos sólidos y líquidos de la sala de usos múltiples al final de cada tiempo de alimentación y los traslada al área del Servicio de alimentación. **67.** Revisa loza y utensilios del total que se entregó a las Asistentes educativas e informa, de ser el caso, el deterioro de los mismos al Asesor de nutrición.	
Asesor de nutrición	**68.** Recibe informe verbal del Auxiliar de cocina, respecto al deterioro de loza y utensilios y lo registra en el formato "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3) e informa a la Directora. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.	DPES/CG/009/215 (anexo 3)
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	**69.** Lava y desinfecta la loza, utensilios, mobiliario y las áreas que integran el Servicio de alimentación, conforme a lo establecido a efecto en la NOM-251-SSA1-2009. **70.** Recolecta y acomoda la loza, utensilios, enseres y equipo ya limpios en el lugar que corresponda, a fin de mantenerlos en condiciones adecuadas de orden, limpieza y presentación.	NOM-251-SSA1-2009
Asesor de nutrición	**71.** Elabora "Calendario" semanal de rol de limpieza exhaustiva así como de los descansos del personal del Servicio de alimentación. **NOTA**: El rol de actividades estará sujeto a modificaciones de acuerdo con las necesidades del Servicio.	Calendario
	72. Recaba firma de conocimiento del personal del Servicio de alimentación en el "Calendario".	Calendario
	73. Entrega a la Directora el "Calendario" para su conocimiento y visto bueno.	Calendario
Directora	**74.** Recibe "Calendario", firma de enterada y da seguimiento al mismo en los recorridos por la guardería.	Calendario



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	**75.** Realiza limpieza rutinaria y exhaustiva de las áreas del Servicio de alimentación conforme al "Calendario" y a lo establecido a efecto en la NOM -251-SSA1-2009.	Calendario NOM-251-SSA1-2009
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**76.** Verifica que el Auxiliar de cocina realice el almacenamiento de detergentes y productos químicos conforme a lo establecido a efecto en la NOM-251-SSA1-2009.	NOM-251-SSA1-2009
	Etapa VI **Aplicar Historia y Seguimiento alimentario**	
Asesor de nutrición	**77.** Aplica el formato "Cuestionario de Historia alimentaria", clave DPES/CG/009/217 (anexo 6), al asegurado usuario(a) con niño(a) de nuevo ingreso.	DPES/CG/009/217 (anexo 6)
	78. Capta, evalúa y registra los antecedentes de alimentación en los niños(as), asesora al asegurado usuario(a) en aspectos técnico-dietéticos.	
	79. Entrega a la Directora el formato "Cuestionario de Historia alimentaria", clave DPES/CG/009/217 (anexo 6), para su inclusión en el "Expediente del niño(a)".	DPES/CG/009/217 (anexo 6)
Directora	**80.** Recibe del Asesor de nutrición el formato de "Cuestionario de Historia alimentaria", clave DPES/CG/009/217 (anexo 6) y lo archiva en el "Expediente del niño(a)".	DPES/CG/009/217 (anexo 6) Expediente del niño(a)
Asesor de nutrición	**81.** Recibe del Responsable del servicio de fomento de la salud, la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", clave DPES/CG/009/220, para requisitar el formato "Cuestionario de Seguimiento alimentario", clave DPES/CG/009/218 (anexo 7) para cada niño(a) relacionado.	Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220 DPES/CG/009/218 (anexo 7)
	82. Entrevista al asegurado usuario(a) a fin de indagar hábitos alimentarios del niño(a).	
Asesor de nutrición	**83.** Determina plan alimentario del niño(a) con base en las indicaciones médicas, información obtenida del asegurado usuario(a) y la	



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
	observación de hábitos alimentarios.	
Asesor de nutrición	**84.** Informa al asegurado usuario(a), a los Responsables de los Servicios de pedagogía y de fomento de la salud, así como al personal del Servicio de alimentación, el plan alimentario a seguir en el hogar y en la guardería para los niños(as) con alteración de peso y/o talla.	
	85. Entrega a la Directora el formato "Cuestionario de Seguimiento alimentario", clave DPES/CG/009/218 (anexo 7) para incluirlo en el "Expediente del niño(a)".	DPES/CG/009/218 (anexo 7)
Directora	**86.** Recibe del Asesor de nutrición el formato "Cuestionario de Seguimiento alimentario", clave DPES/CG/009/218 (anexo 7) y lo archiva en el "Expediente del niño(a)".	DPES/CG/009/218 (anexo 7) Expediente del niño(a)
	Etapa VII **Preparar fórmulas lácteas y fórmulas especiales**	
Asesor de nutrición	**87.** Solicita a la Directora el requerimiento de fórmulas lácteas, con base en el "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.", clave 3220-009-191 (anexo 2).	3220-009-191 (anexo 2)
Jefe de cocina	**88.** Recibe de la Directora las fórmulas lácteas.	
	89. Entrega al Auxiliar de cocina las fórmulas lácteas para su etiquetado y almacenamiento.	
Auxiliar de cocina	**90.** Recibe del Jefe de cocina las fórmulas lácteas, las etiqueta con la fecha de recepción y ordena por fecha de llegada.	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**91.** Recibe del Responsable del servicio de fomento de la salud, las fórmulas lácteas especiales para su preparación en el laboratorio de leches, así como copia de la "Solicitud de valoración médica", clave 3220-009-092 o "Receta médica" y verifica: - Que la fórmula láctea especial sea la indicada por el médico, el empaque se encuentre sellado, no rebase la fecha de caducidad y, cuente con membrete que incluya el nombre completo del	Solicitud de valoración médica 3220-009-092 Receta médica



Responsable		Actividad	Documentos involucrados
		niño(a), la sala de atención, fecha de inicio y fin de la prescripción así como la firma del Responsable del Servicio de fomento de la salud. - Que la copia de la "Solicitud de valoración médica" 3220-009-092 o "Receta médica" contenga nombre completo del niño(a), indicación de supresión de alimentos o especificación de fórmula láctea especial, dilución, causa que originó la prescripción, duración del tratamiento, fecha de revaloración así como nombre, firma del médico, matrícula o cédula profesional según corresponda. - Previo al cumplimiento del período máximo de conservación del empaque y al término de la fórmula láctea especial, se deberá avisar dos días antes, como mínimo, al Responsable del Servicio de fomento de la salud para su reposición.	
Asesor de nutrición	**92.**	Recibe del Responsable del servicio de fomento de la salud la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", clave DPES/CG/009/220.	Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220
	93.	Coloca dentro del servicio de alimentación la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", clave DPES/CG/009/220, para conocimiento del personal del Servicio de alimentación.	Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220
	94.	Registra durante el mes, con base en la copia de la "Solicitud de valoración médica", clave 3220-009-092, o en la "Receta médica", el nombre de los niños(as) reportados adicionalmente por intolerancia o alergia, y da seguimiento.	Solicitud de valoración médica 3220-009-092 Receta médica
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**95.**	Requisita diariamente el formato "Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/009/219 (anexo 8), considerando el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007 del día anterior.	DPES/CG/009/219 (anexo 8) Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**96.**	Entrega al Auxiliar de cocina las fórmulas lácteas especiales con las indicaciones médicas para su preparación en el laboratorio de leches.	



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Auxiliar de cocina	**97.** Recibe y anota en el empaque de la totalidad de las fórmulas lácteas, la fecha correspondiente al día en que se rompe el sello de fábrica para su preparación.	
Jefe de cocina o Auxiliar de cocina	**98.** Verifica en la totalidad de los empaques de las fórmulas lácteas, el período máximo de caducidad tras haber sido abiertas, conforme lo señala la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9).	DPES/CG/006/020 (anexo 9)
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**99.** Entrega al Auxiliar de cocina, debidamente requisitado, el formato "Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/009/219 (anexo 8) y la cantidad de fórmula ya pesada.	DPES/CG/009/219 (anexo 8)
Auxiliar de cocina	**100.** Prepara y sirve fórmulas lácteas leches e hidrataciones, con base en el formato "Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/009/219 (anexo 8), en lo establecido en la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9) y a lo dispuesto a efecto en la NOM-043-SSA2-2012.	DPES/CG/009/219 (anexo 8) DPES/CG/006/020 (anexo 9) NOM-043-SSA2-2012
	101. Distribuye fórmulas lácteas e hidrataciones en las salas de lactantes o salas de usos múltiples, según corresponda.	
	102. Recolecta, escamocha y lava los biberones, mamilas, roscas, capuchones y utensilios.	
	103. Esteriliza utensilios, biberones, mamilas, roscas, y capuchones, manteniéndolos ensamblados hasta su utilización, conforme a la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9).	DPES/CG/006/020 (anexo 9)
Auxiliar de cocina	**104.** Lava y desinfecta al término de las actividades diarias, el equipo, mobiliario y área de laboratorio de leches.	



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
	Fase 1 **Lactancia materna**	
Asesor de nutrición	**105.** Orienta a las madres con niños(as) menores de 24 meses de edad, que proporcionan lactancia materna conforme a lo establecido en la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9), para que puedan asistir a lactar en la guardería.	DPES/CG/006/020 (anexo 9)
	106. Mantiene coordinación con los Responsables de los servicios de fomento de la salud y de pedagogía para brindar apoyo a las madres que elijan proporcionar lactancia materna.	
	107. Informa a la Coordinadora del área educativa el nombre del niño(a) que continuará con lactancia materna en la guardería y la opción elegida por la madre para continuar lactando a su hijo(a).	
Asesor de nutrición o Jefe de cocina	**108.** Recibe del asegurado usuario(a) los biberones con leche materna, del niño(a) al que se suministra lactancia materna indirecta, etiquetados con nombre completo, sala de atención, hora y fecha de extracción.	
	109. Entrega al Auxiliar de cocina los biberones con leche materna para su conservación en el refrigerador.	
Auxiliar de cocina	**110.** Guarda en el refrigerador los biberones con leche materna y los calienta a baño maría, previo a su ministración.	
	111. Distribuye en las salas de usos múltiples correspondientes o en las salas de atención, los biberones con leche materna, para su ministración, acorde a lo señalado en la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9).	DPES/CG/006/020 (anexo 9)



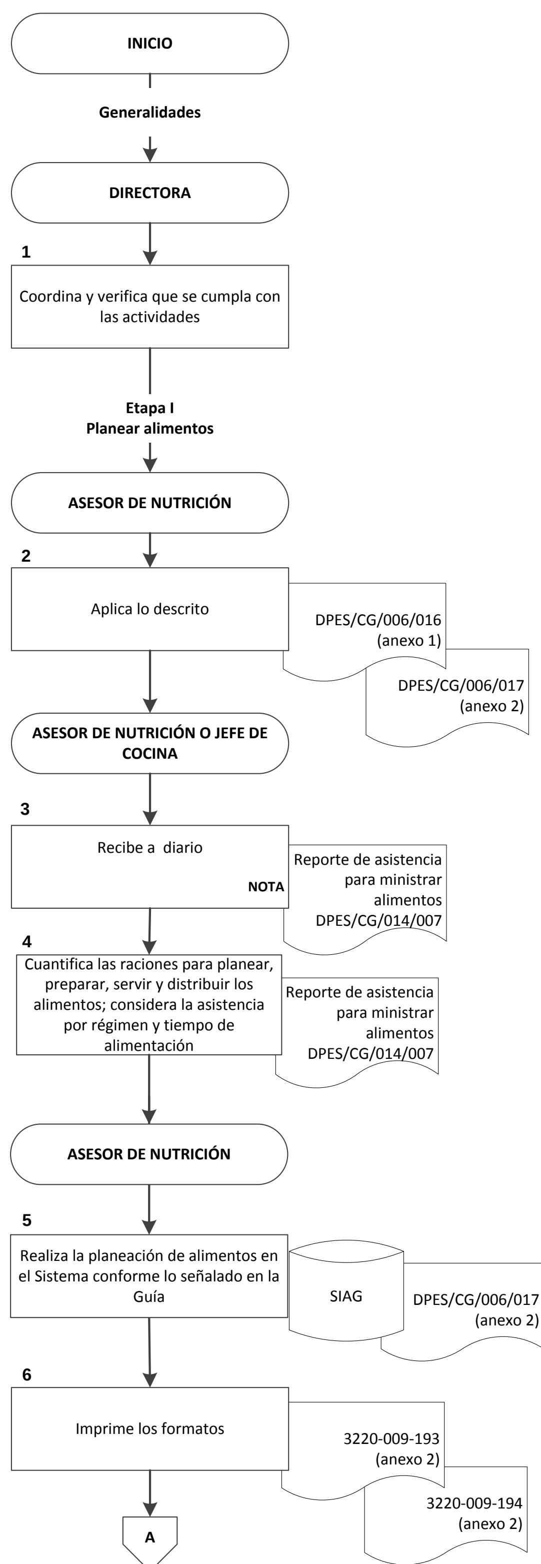
Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Asesor de nutrición	**112.** Informa a la Coordinadora del área educativa cuando la madre solicita cambios para continuar con la lactancia materna, conforme a lo establecido en la "Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/006/020 (anexo 9).	DPES/CG/006/020 (anexo 9)
	Etapa VIII **Aspectos administrativos**	
	113. Realiza en el módulo Pla.C.A. el ingreso de víveres al stock o vale al almacén de los alimentos del "Stock de alimentos", clave 3220-009-195 (anexo 2), conforme a lo establecido en la "Guía técnica para lo operación del módulo Pla.C.A.", clave DPES/CG/006/017 (anexo 2).	32220-009-195 (anexo 2) DPES/CG/006/017 (anexo 2)
	114. Requisita el formato "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3), con propuesta de solución a las situaciones relevantes presentadas y lo entrega a la Directora para conocimiento y visto bueno. NOTA: Registra las situaciones presentadas a lo largo del día o al final de la jornada.	DPES/CG/009/215 (anexo 3)
Directora	**115.** Recibe del Asesor de nutrición el formato "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3), con propuesta de solución a la problemática presentada, avala o modifica y da visto bueno.	DPES/CG/009/215 (anexo 3)
Asesor de nutrición	**116.** Imprime y archiva la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194 (anexo 2) y la "Minuta desarrollada por régimen día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 (anexo 2). El resto de los formatos generados por el módulo Pla. C.A. se pueden imprimir o guardar en un respaldo electrónico para resguardo de la información, conservándola de la manera siguiente:	3220-009-194 (anexo 2) 3220-009-193 (anexo 2)



Responsable	Actividad	Documentos involucrados
Asesor de nutrición	Carpeta No.1.-"Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194, (anexo 2) requisitada y la "Minuta desarrollada por régimen día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 (anexo 2) con las modificaciones pertinentes; "Notas de remisión", "Menú", formato "Cálculo para preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/009/219 (anexo 8); "Vale al almacén", clave 3220-009-198 (anexo 2) y "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave DPES/CG/014/007. **NOTA:** Estos documentos deberán numerarse con tres dígitos en forma progresiva por día laborado, iniciando el primer día hábil de cada año. Considerar una carpeta para cada mes.	3220-009-194 (anexo 2) 3220-009-193 (anexo 2) Notas de remisión Menú DPES/CG/009/219 (anexo 8) 3220-009-198 (Anexo 2) Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
	Carpeta No. 2.-Temporalmente: "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 (anexo 2), próxima a utilizar.	3220-009-193 (anexo 2)
	Carpeta No. 3.- El "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.", clave 3220-009-191 (anexo 2) y "Censo mensual de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-192 (anexo 2).	3220-009-191 (anexo 2) 3220-009-192 (anexo 2)
	Carpeta No. 4.- Formato "Aspectos relevantes del servicio", clave DPES/CG/009/215 (anexo 3).	DPES/CG/009/215 (anexo3)
	Carpeta No. 5.- Copia de "Solicitud de valoración médica", clave 3220-009-092, "Receta médica" y "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", clave DPES/CG/009/220. **Fin del procedimiento**	Solicitud de valoración médica 3202-009-092 Receta médica Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220



7. Diagrama de flujo del procedimiento para operación del servicio de alimentación en guarderías de prestación indirecta





A

7

Solicita o cancela los alimentos no incluidos

17

3220-009-194 (anexo 2)

3220-009-195 (anexo 2)

DPES/CG/006/016 (anexo 1)

DPES/CG/006/017 (anexo 2)

8

Realiza de ser necesario ajustes en la cantidad de alimentos solicitados

3220-009-194 (anexo 2)

9

Registra cuando se presenten incidencias con proveedores

NOTA

DPES/CG/009/215 (anexo 3)

10

Entrega a la Directora el formato, para conocimiento y autorización

3220-009-194 (anexo 2)

DIRECTORA

11

Recibe y autoriza

3220-009-194 (anexo 2)

ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA

12

Recibe de la Directora el formato, autorizado

3220-009-194 (anexo 2)

B



B

13

Solicita y recibe de la Directora cada vez que sea necesario la tortilla de maíz

Etapa II
Recibir víveres

14

Recibe del proveedor los alimentos y coteja con los formatos la cantidad surtida contra la cantidad recibida

3220-009-194 (anexo 2)

15

Verifica que los alimentos cumplan con la cantidad solicitada y la calidad establecida

DPES/CG/006/018 (anexo 4)

NOM-251-SSA1-2009

¿Cumple con las condiciones establecidas?

NO

16

Rechaza los alimentos y cancela los renglones de los alimentos no surtidos o rechazados

3220-009-194 (anexo 2)

17

Solicita su reposición y verifica el cumplimiento del pedido

C

Sí

19

Recibe los víveres que cumplan con la cantidad y calidad

18

20

Registra en el formato,las situaciones presentadas durante la recepción de alimentos

NOTA

DPES/CG/009/215 (anexo 3)

D



D

Etapa III
Almacenar víveres

21
Identifica de los víveres recibidos los que se van a utilizar para la elaboración de preparación previa, los platillos del día y aquellos que se almacenan

22
Entrega al Auxiliar de cocina, los víveres para la preparaciones del previas y del día

23
Identifica de los víveres almacenados los que se pueden reemplazar para su rotación y solicita el reemplazo

3220-009-195 (anexo 2)

AUXILIAR DE COCINA

24
Reemplaza de acuerdo al sistema PEPS los víveres identificados

25
Realiza la higiene de los alimentos que así lo requieran para su almacenamiento

3220-006-018 (anexo 4)

NOM-251-SSA1-009

26
Empaca y guarda los alimentos

DPES/CG/006/018 (anexo 4)

DPES/CG/006/019 (anexo 5)

NOM-251-SSA1-009

E

C

¿Cumple con el pedido?

SI → 7

NO

18
Realiza modificaciones en el formato

3220-009-193 (anexo 2)

19



E

ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFFE DE COCINA

27

Verifica el almacenamiento de los alimentos

DPES/CG/006/018 (anexo 4)

DPES/CG/006/019 (anexo 5)

NOM-251-SSA1-009

Etapa IV
Preparar y distribuir
Alimentos e hidrataciones

JEFE DE COCINA O AUXILIAR DE COCINA

28

Sirve agua purificada en jarras de plástico con tapa

29

Distribuye jarras con agua purificada y conos en cada sala de atención

30

Sirve agua de fruta para colación en vasos, tazas entrenadoras o vaso infantil

31

Distribuye los vasos o tazas entrenadoras y vasos infantiles con agua de fruta para colación, en las salas de atención

ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFFE DE COCINA

32

Verifica y ajusta con base en el Reporte más el porcentaje extra, y de ser el caso considerar la sustitución de alimentos para los niños(as) con intolerancia o alergia

3220-009-193 (anexo 2)

Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007

F



F

¿Cumple con la cantidad de raciones a servir?

Sí

ASESOR DE NUTRICIÓN

36 **Realiza modificaciones en el Menú del día, para los niños listados en la relación** **Nota**

Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220

ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA

37 Entrega los alimentos señalados en la Minuta y de ser el caso, los enlistados en el Vale para la elaboración del menú correspondiente

3220-009-193 (anexo 2)

3220-009-198 (anexo 2)

38 Elabora y entrega las "Indicaciones" para la realización de la preparación previa de los alimentos

Indicaciones

JEFE DE COCINA O AUXILIAR DE COCINA

39 Recibe para la preparación de los alimentos y realiza las actividades

Indicaciones

DPES/CG/006/019 (anexo 5)

NOM-251-SSA1-009

40 Efectúa las preparaciones del día

DPES/CG/006/019 (anexo 5)

NOM-251-SSA1-009

G

NO

ASESOR DE NUTRICIÓN

33 Realiza las modificaciones, utiliza los víveres del Stock

3220-009-195 (anexo 2)

34 Requisita y genera

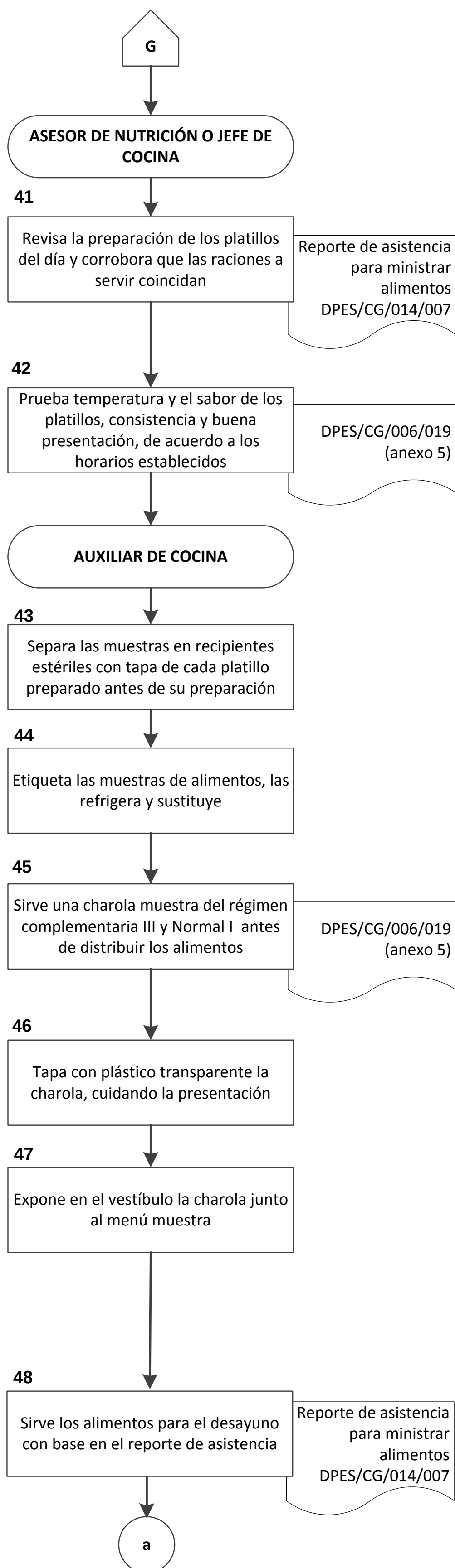
3220-009-198 (anexo 2)

3220-009-195 (anexo 2)

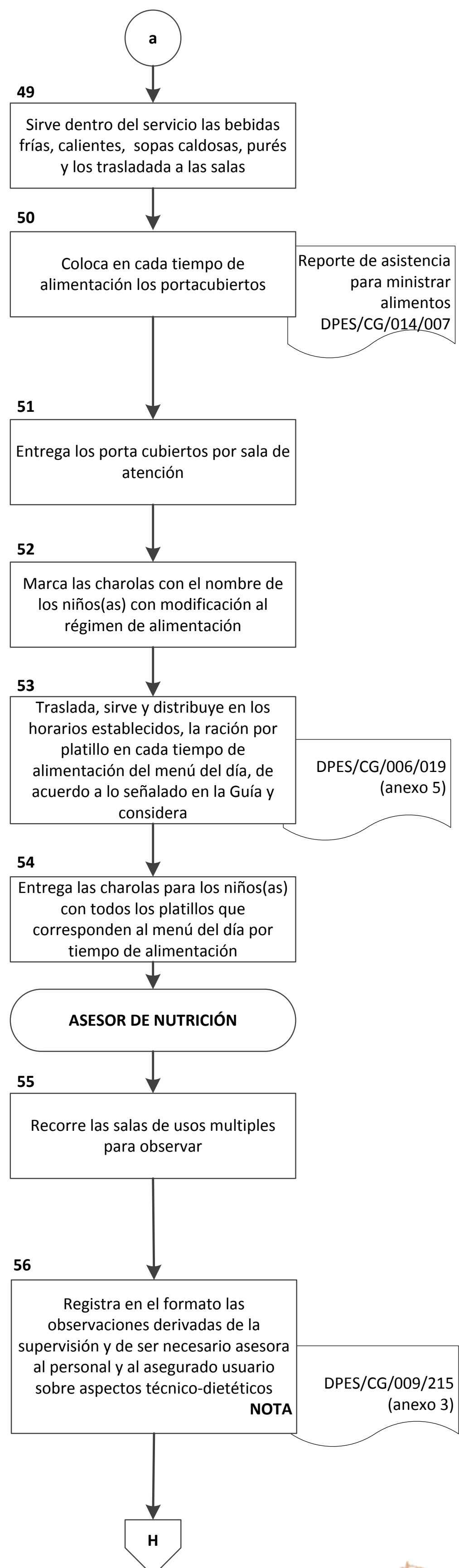
35 Requisita las modificaciones realizadas. Da por concluido el proceso para esta decisión **NOTA**

DPES/CG/009/215 (anexo 3)





G
ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA
41
Revisa la preparación de los platillos del día y corrobora que las raciones a servir coincidan
Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
42
Prueba temperatura y el sabor de los platillos, consistencia y buena presentación, de acuerdo a los horarios establecidos
DPES/CG/006/019 (anexo 5)
AUXILIAR DE COCINA
43
Separa las muestras en recipientes estériles con tapa de cada platillo preparado antes de su preparación
44
Etiqueta las muestras de alimentos, las refrigera y sustituye
45
Sirve una charola muestra del régimen complementaria III y Normal I antes de distribuir los alimentos
DPES/CG/006/019 (anexo 5)
46
Tapa con plástico transparente la charola, cuidando la presentación
47
Expone en el vestíbulo la charola junto al menú muestra
48
Sirve los alimentos para el desayuno con base en el reporte de asistencia
Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
a



a
49
Sirve dentro del servicio las bebidas frías, calientes, sopas caldosas, purés y los trasladada a las salas
50
Coloca en cada tiempo de alimentación los portacubiertos
Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
51
Entrega los porta cubiertos por sala de atención
52
Marca las charolas con el nombre de los niños(as) con modificación al régimen de alimentación
53
Traslada, sirve y distribuye en los horarios establecidos, la ración por platillo en cada tiempo de alimentación del menú del día, de acuerdo a lo señalado en la Guía y considera
DPES/CG/006/019 (anexo 5)
54
Entrega las charolas para los niños(as) con todos los platillos que corresponden al menú del día por tiempo de alimentación
ASESOR DE NUTRICIÓN
55
Recorre las salas de usos multiples para observar
56
Registra en el formato las observaciones derivadas de la supervisión y de ser necesario asesora al personal y al asegurado usuario sobre aspectos técnico-dietéticos
NOTA
DPES/CG/009/215 (anexo 3)
H



H

ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA

57 Elabora con las adecuaciones procedentes — O1-C1 Menú

58 Entrega diariamente al Auxiliar de cocina — O1-C1 Menú

AUXILIAR DE COCINA

59 Recibe y coloca diariamente — O1 Menú → **Vestíbulo**; C1 Menú → **Área del Servicio de alimentación**

Etapa V
Realizar limpieza diaria y exhaustiva de las áreas del Servicio

ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA

60 Identifica el tiempo transcurrido de las muestras guardadas para ser sustituidas

JEFE DE COCINA O AUXILIAR DE COCINA

61 Sustituye y escamocha las muestras del día por tiempo de alimentación

62 Coloca recipientes de plástico en las salas de usos múltiples, para separar los residuos

b

b

63 Recibe de las asistentes educativas por sala de atención los cubiertos

64 Realiza el escamocho de ollas, cacerolas y recipientes, separando los residuos sólidos y líquidos

65 Recolecta y escamocha las jarras de las salas y las traslada al área del servicio

66 Recolecta loza, utensilios y los recipientes de plástico con los residuos solidos y líquidos y los traslada al área del Servicio de alimenatción

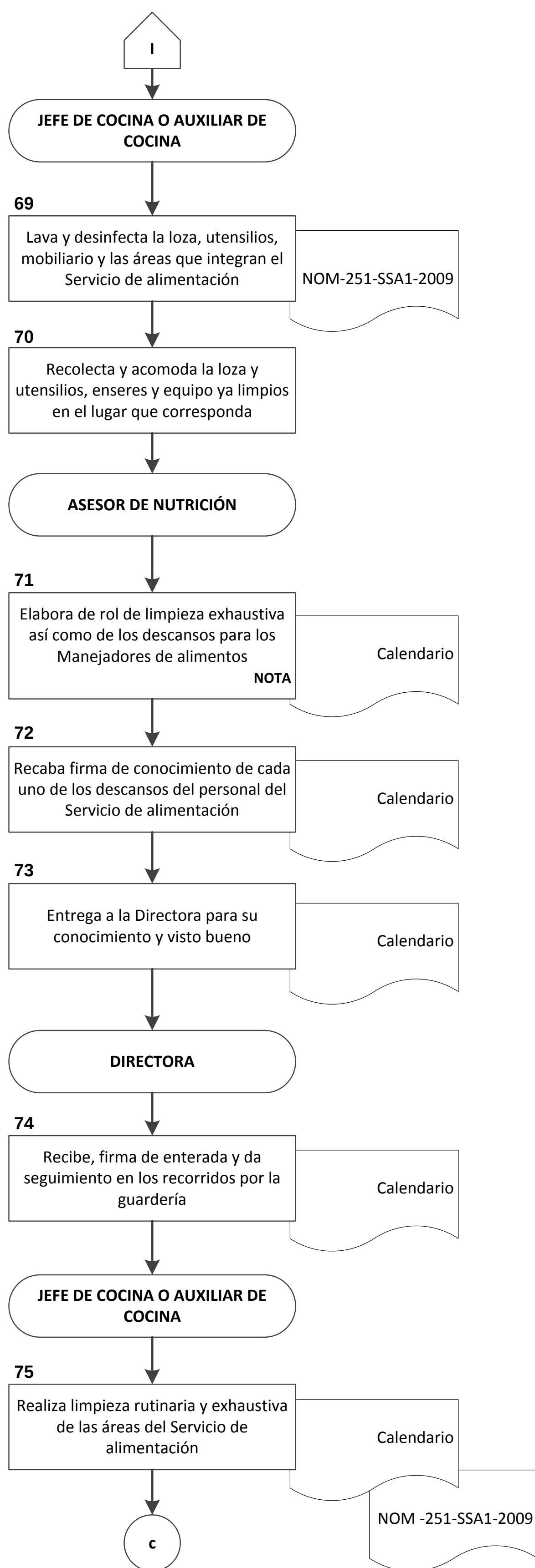
67 Revisa loza y utensilios del total que se entregó a las oficiales e informa del deterioro

ASESOR DE NUTRICIÓN

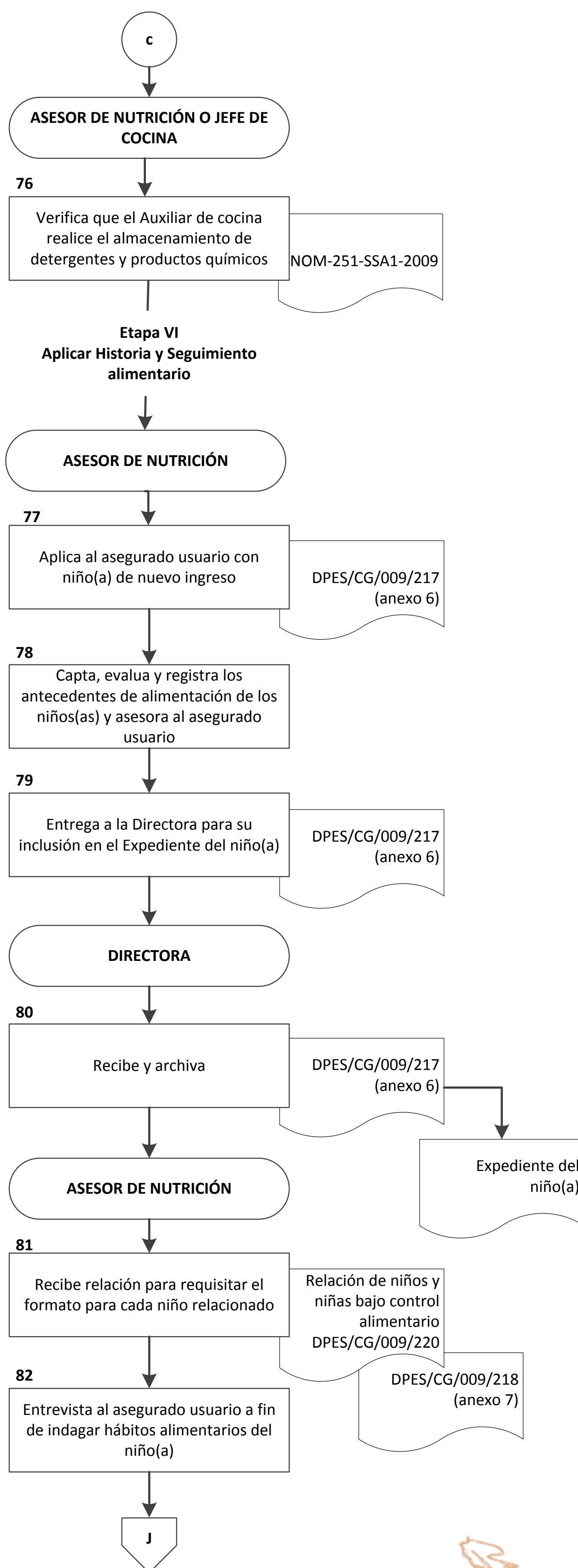
68 Recibe informe del deterioro de loza y utensilios y lo registra en el formato e informa a la Directora **NOTA** — DPES/CG/009/215 (anexo 3)

I



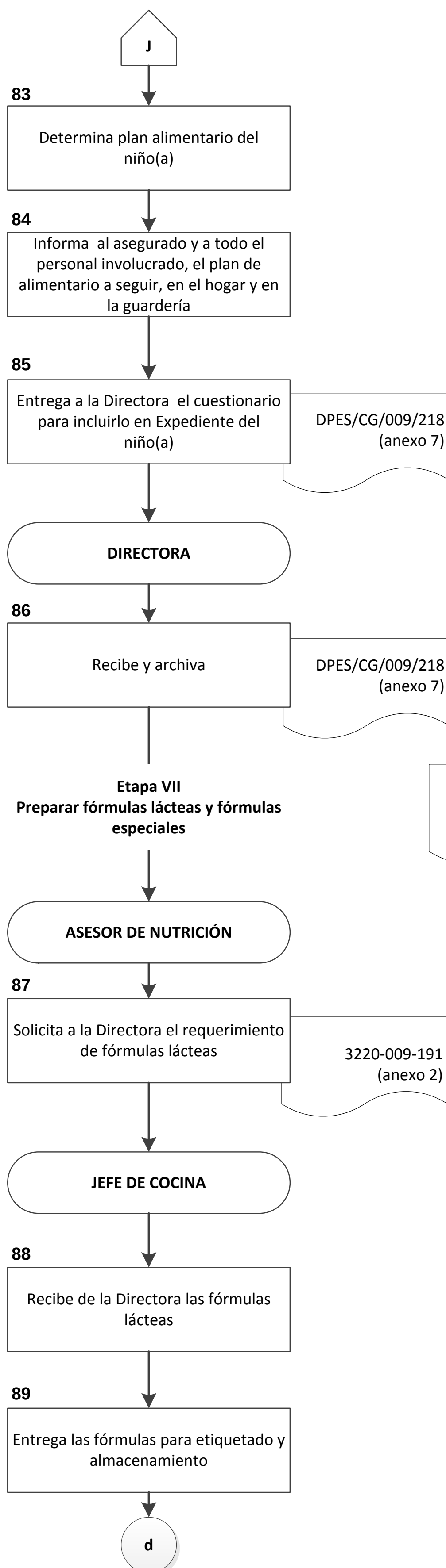


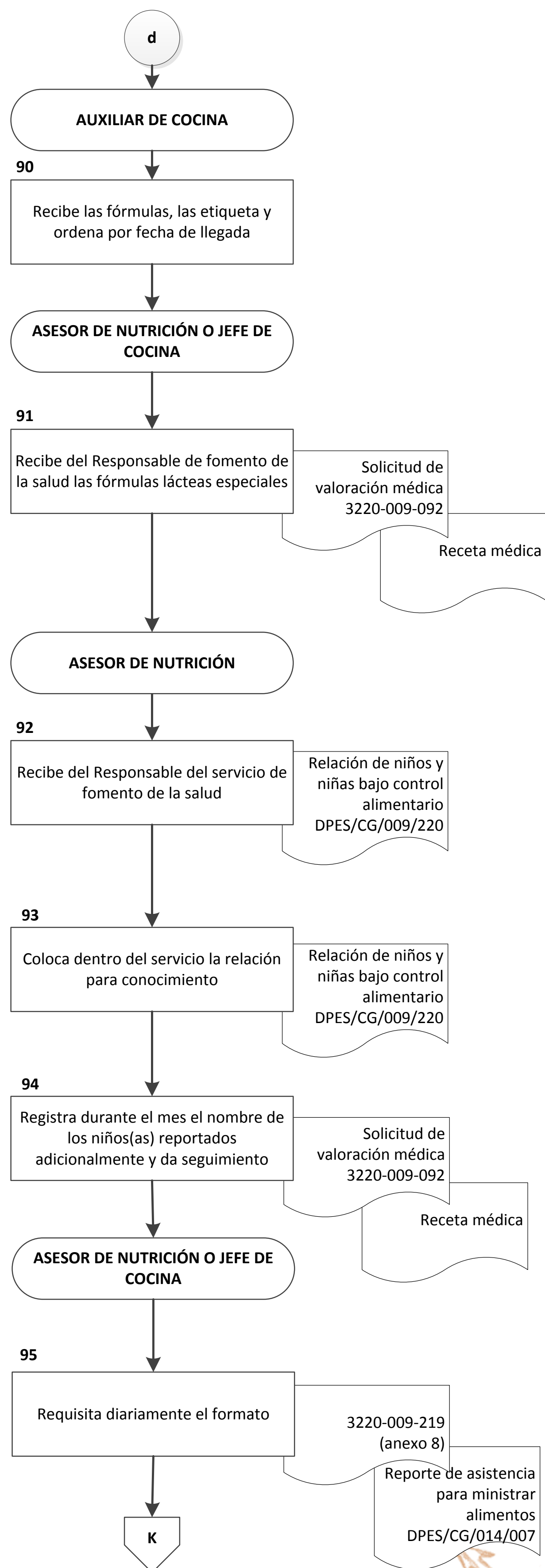
I
JEFE DE COCINA O AUXILIAR DE COCINA
69
Lava y desinfecta la loza, utensilios, mobiliario y las áreas que integran el Servicio de alimentación
NOM-251-SSA1-2009
70
Recolecta y acomoda la loza y utensilios, enseres y equipo ya limpios en el lugar que corresponda
ASESOR DE NUTRICIÓN
71
Elabora de rol de limpieza exhaustiva así como de los descansos para los Manejadores de alimentos
NOTA
Calendario
72
Recaba firma de conocimiento de cada uno de los descansos del personal del Servicio de alimentación
Calendario
73
Entrega a la Directora para su conocimiento y visto bueno
Calendario
DIRECTORA
74
Recibe, firma de enterada y da seguimiento en los recorridos por la guardería
Calendario
JEFE DE COCINA O AUXILIAR DE COCINA
75
Realiza limpieza rutinaria y exhaustiva de las áreas del Servicio de alimentación
Calendario
NOM -251-SSA1-2009
c



c
ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA
76
Verifica que el Auxiliar de cocina realice el almacenamiento de detergentes y productos químicos
NOM-251-SSA1-2009
Etapa VI
Aplicar Historia y Seguimiento alimentario
ASESOR DE NUTRICIÓN
77
Aplica al asegurado usuario con niño(a) de nuevo ingreso
DPES/CG/009/217 (anexo 6)
78
Capta, evalua y registra los antecedentes de alimentación de los niños(as) y asesora al asegurado usuario
79
Entrega a la Directora para su inclusión en el Expediente del niño(a)
DPES/CG/009/217 (anexo 6)
DIRECTORA
80
Recibe y archiva
DPES/CG/009/217 (anexo 6)
Expediente del niño(a)
ASESOR DE NUTRICIÓN
81
Recibe relación para requisitar el formato para cada niño relacionado
Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220
DPES/CG/009/218 (anexo 7)
82
Entrevista al asegurado usuario a fin de indagar hábitos alimentarios del niño(a)
J




J
83
Determina plan alimentario del niño(a)
84
Informa al asegurado y a todo el personal involucrado, el plan de alimentario a seguir, en el hogar y en la guardería
85
Entrega a la Directora el cuestionario para incluirlo en Expediente del niño(a)
DPES/CG/009/218 (anexo 7)
DIRECTORA
86
Recibe y archiva
DPES/CG/009/218 (anexo 7)
Expediente del niño(a)
Etapa VII
Preparar fórmulas lácteas y fórmulas especiales
ASESOR DE NUTRICIÓN
87
Solicita a la Directora el requerimiento de fórmulas lácteas
3220-009-191 (anexo 2)
JEFE DE COCINA
88
Recibe de la Directora las fórmulas lácteas
89
Entrega las fórmulas para etiquetado y almacenamiento
d


d
AUXILIAR DE COCINA
90
Recibe las fórmulas, las etiqueta y ordena por fecha de llegada
ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA
91
Recibe del Responsable de fomento de la salud las fórmulas lácteas especiales
Solicitud de valoración médica 3220-009-092
Receta médica
ASESOR DE NUTRICIÓN
92
Recibe del Responsable del servicio de fomento de la salud
Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220
93
Coloca dentro del servicio la relación para conocimiento
Relación de niños y niñas bajo control alimentario DPES/CG/009/220
94
Registra durante el mes el nombre de los niños(as) reportados adicionalmente y da seguimiento
Solicitud de valoración médica 3220-009-092
Receta médica
ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA
95
Requisita diariamente el formato
3220-009-219 (anexo 8)
Reporte de asistencia para ministrar alimentos DPES/CG/014/007
K



K

96
Entrega al Auxiliar de cocina las fórmulas lácteas especiales

AUXILIAR DE COCINA

97
Recibe y anota la fecha correspondiente al día que se rompe el sello de fábrica

JEFE DE COCINA O AUXILIAR DE COCINA

98
Verifica en la totalidad de los empaques de fórmulas lácteas el periodo máximo de caducidad

DPES/CG/006/020 (anexo 9)

ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA

99
Entrega el formato requisitado y la cantidad ya pesada de fórmula láctea

DPES/CG/009/219 (anexo 8)

AUXILIAR DE COCINA

100
Prepara y sirve fórmulas lácteas leches e hidrataciones

DPES/CG/009/219 (anexo 8)

DPES/CG/006/020 (anexo 9)

NOM-043-SSA2-2012

101
Distribuye lo correspondiente a las salas de atención

e

e

102
Recolecta, escamocha y lava los biberones, mamilas, rosca, capuchones y utensilios

103
Esteriliza utensilios, biberones mamilas, roscas y capuchones

DPES/CG/006/020 (anexo 9)

104
Lava y desinfecta el equipo, mobiliario y área de laboratorio de leches

Fase 1
Lactancia materna

ASESOR DE NUTRICIÓN

105
Orienta a las madres que proporcionan lactancia materna directa

DPES/CG/006/020 (anexo 9)

106
Mantiene coordinación con fomento de la salud y pedagogía para el apoyo de la lactancia materna directa

107
Informa el nombre del niño (a) que continuará con la lactancia materna y la opción elegida por la madre

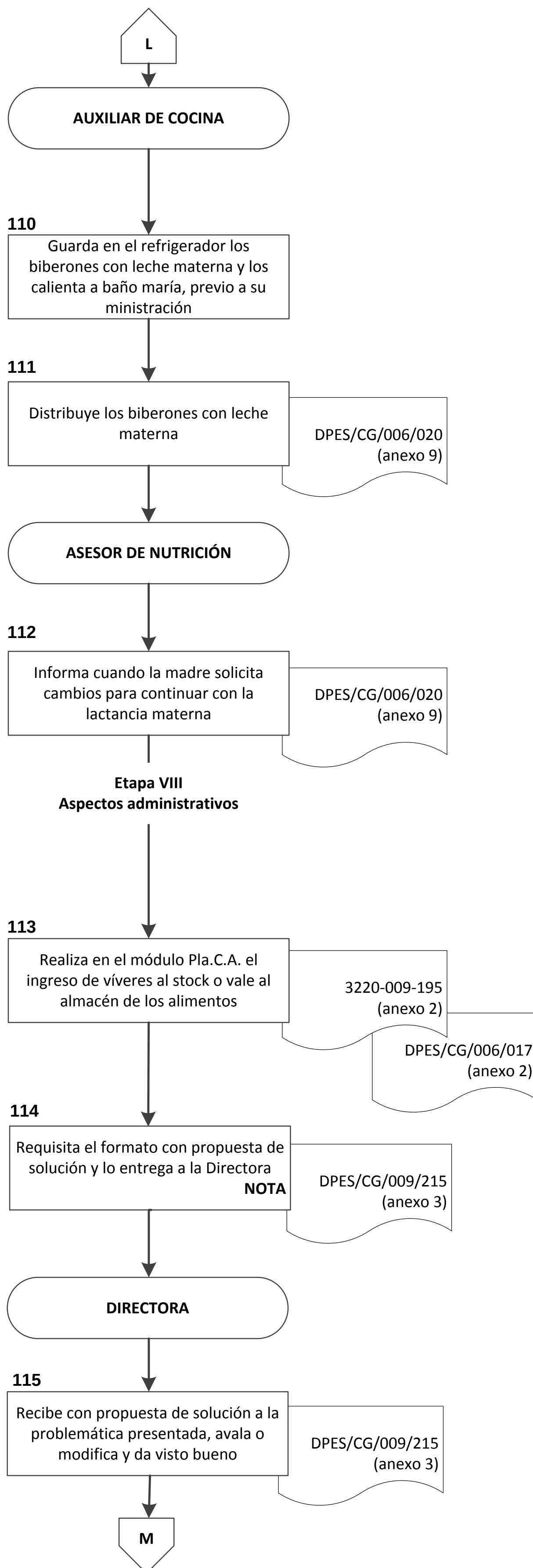
ASESOR DE NUTRICIÓN O JEFE DE COCINA

108
Recibe del asegurado usuario los biberones con leche materna, etiquetados

109
Entrega los biberones con leche materna para su conservación en el refrigerador

L




L
AUXILIAR DE COCINA
110
Guarda en el refrigerador los biberones con leche materna y los calienta a baño maría, previo a su ministración
111
Distribuye los biberones con leche materna
DPES/CG/006/020 (anexo 9)
ASESOR DE NUTRICIÓN
112
Informa cuando la madre solicita cambios para continuar con la lactancia materna
DPES/CG/006/020 (anexo 9)
Etapa VIII
Aspectos administrativos
113
Realiza en el módulo Pla.C.A. el ingreso de víveres al stock o vale al almacén de los alimentos
3220-009-195 (anexo 2)
DPES/CG/006/017 (anexo 2)
114
Requisita el formato con propuesta de solución y lo entrega a la Directora
NOTA
DPES/CG/009/215 (anexo 3)
DIRECTORA
115
Recibe con propuesta de solución a la problemática presentada, avala o modifica y da visto bueno
DPES/CG/009/215 (anexo 3)
M



M

ASESOR DE NUTRICIÓN

116

Imprime y archiva

NOTA

3220-009-194 (anexo 2)

3220-009-193 (anexo 2)

3220-009-194 (anexo 2)

3220-009-193 (anexo 2)

Notas de remisión

Menú

DPES/CG/009/ 219 (anexo8)

3220-009-198 (anexo 2)

Reporte de asistencia para ministrar alimentos 3220-014-007

Carpeta No.1

3220-009-193 (anexo 2)

Carpeta No. 2

3220-009-191 (anexo 2)

3220-009-192 (anexo 2)

Carpeta No. 3

DPES/CG/009/ 215 ANEXO 3

Carpeta 4

Solicitud de valoración médica 3220-009-092

Receta médica

Relación de niños y niñas bajo control alimentario 3220-009-220

Carpeta 5

FIN



8 Relación de documentos que intervienen en el procedimiento para operación del servicio de alimentación en guarderías de prestación indirecta

Clave	Título del documento	Observaciones
DPES/CG/006/016	Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación	Anexo 1
DPES/CG/006/017	Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.	Anexo 2
DPES/CG/009/215	Aspectos relevantes del servicio	Anexo 3
DPES/CG/006/018	Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento	Anexo 4
DPES/CG/006/019	Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos	Anexo 5
DPES/CG/009/217	Cuestionario de Historia alimentaria	Anexo 6
DPES/CG/009/218	Cuestionario de Seguimiento alimentario	Anexo 7
DPES/CG/009/219	Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas	Anexo 8
DPES/CG/006/020	Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas	Anexo 9
DPES/CG/014/007	Reporte de asistencia para ministrar alimentos	Anexo 5 del Procedimiento para la operación del servicio de pedagogía en guarderías de prestación indirecta DPES/CG/003/028
DPES/CG/009/220	Relación de niños y niñas bajo control alimentario	Anexo 6 del Procedimiento para la operación del servicio de fomento de la salud en guarderías de prestación indirecta DPES/CG/003/029
3220-009-092	Solicitud de valoración médica	Apéndice B de la Norma que establece las disposiciones para la coordinación entre las Guarderías y las Unidades Médicas del IMSS. 3000-001-008
	Receta médica	Documento solicitado por el Servicio de fomento de la salud para modificación de la dieta de los niños(as)



ANEXO 1
"Guía técnica de aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación"

Aspectos técnico-dietéticos por régimen de alimentación

El esquema alimentario que se proporciona en las guarderías está organizado por regímenes y preparaciones conforme a los requerimientos nutrimentales que el niño y la niña necesitan, de acuerdo con su edad.
La introducción de los alimentos se realiza respetando el nivel de desarrollo físico, cognitivo y afectivo-social de los niños y niñas, con el objetivo de cubrir los requerimientos nutrimentales para un sano crecimiento.
Se integra con ocho regímenes para niños y niñas que se ubican en el rango de edad entre 43 días de nacidos hasta los 48 meses.

Régimen	Rango de edad	Aspectos relevantes
Lácteo	43 días a 5 meses 29 días	Alimentación exclusiva con fórmula láctea y/o leche materna.
Complementario I	6 meses a 6 meses 29 días	Continuación de leche materna o fórmula láctea e introducción de una sola verdura o fruta, por semana.
Complementario II	7 meses a 7 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o fórmula láctea e introducción de purés de cereales.
Complementario III	8 meses a 9 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o fórmula láctea e introducción de purés de carnes y leguminosas.
Transicional I	10 meses a 10 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o fórmula láctea y modificación de la consistencia de los alimentos, iniciar picado extrafino.
Transicional II	11 meses a 11 meses 29 días	Continuación de leche materna y/o fórmula láctea e introducción de puré de yema de huevo a la dieta.
Normal I	12 meses a 35 meses 29 días	Introducción de huevo completo y de lácteos a la dieta, con una reducción de azúcares añadidas y grasas, en la preparación de los platillos.
Normal II	36 meses en adelante	

Régimen Lácteo

La alimentación que se proporciona a los niños(as) de 43 días a 5 meses 29 días de edad es exclusivamente, leche materna o fórmula láctea modificada en proteínas, considerando:

- Que las edades comprenden hasta el término de los 29 días.
- Ministrar en biberón de vidrio o de plástico de policarbonato (“Libre de BPA” o “BPA free”), la fórmula láctea en biberón de 240 ml y la hidratación en biberón de 120 ml con mamila de silicón o látex.
- Que si el asegurado usuario(a) refiere que el niño(a) consume la leche con cuchara o en vaso, así se deberá proporcionar el alimento en la guardería.
- De 43 días a 5 meses 29 días proporcionar la toma cada 3 horas.
- De 6 a 12 meses proporcionar la toma cada 4 horas.
- Los horarios de inicio y el cierre de labores de la guardería.
- Las tomas deben contener las onzas indicadas en el Mosaico de menús, según corresponda al rango de edad.



- Fórmula láctea modificada en proteínas diluida al 14%.
- Proporcionar la alimentación e hidratación de acuerdo al cuadro de Horarios para la distribución de alimentos por servicio contenido en la “Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos” clave DPES/CG/006/019 (anexo5)

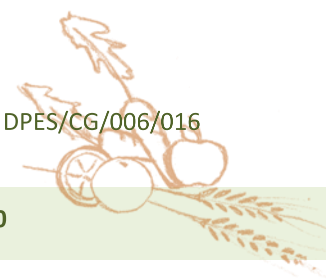
Cuando el asegurado usuario(a) solicite la inclusión de alimentos sólidos para este régimen o la sustitución de fórmula láctea, se requerirá al Responsable del servicio de fomento de la salud, la “Solicitud de valoración médica”, clave 3220-009-092, para que el médico de la UMF de adscripción determine la procedencia de la solicitud.

Régimen Complementario I, II y III

De acuerdo a expertos de la Organización Mundial de la Salud, desde 1998 se denomina Alimentación Complementaria (AC) a la etapa en la que el niño(a) inicia con la introducción gradual de otros alimentos no lácteos, no para destetar, sino para satisfacer los requerimientos nutrimentales del niño(a), promover formas de alimentación correctas y favorecer su crecimiento y desarrollo. Esta etapa inicia a los 6 meses y concluye a los 9 meses con 29 días de vida.

Recomendaciones para otorgar la alimentación a niños(as) del régimen complementario:

- Proporcionar fórmula láctea modificada en proteínas para los niños(as) del Régimen Complementario I y fórmula de seguimiento para las niños(as) del régimen Complementario II y III, en biberón de 240 ml, y los líquidos en biberón de 120 ml, con mamila de silicón o látex y los sólidos en plato o charola de melamina o policarbonato con dos o cuatro divisiones con cuchara soda de mango largo.
- Proporcionar el alimento en la guardería cuando refiera el asegurado usuario(a) que el niño(a) consume la leche o fórmula láctea con cuchara o en vaso.
- Iniciar con un alimento para observar su tolerancia durante 5 días seguidos y continuar con otro diferente de acuerdo al orden que corresponda en el mosaico de menús.
- Integrar al niño(a) cuando cumpla la edad que amerite cambio de régimen, el siguiente día lunes; conforme a la semana 1 a 6 del mosaico de menús que aplique para la edad y fecha de incorporación.
- Utilizar solo alimentos de origen natural y frescos.
- Incorporar a los niños de 6 meses al régimen Complementario I, proporcionando exclusivamente verduras durante la 1ª y 2ª semana del sexto mes de edad, en la 3ª y 4ª semana iniciar con frutas y continuar con verduras.
- La consistencia de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo del niño(a), iniciándose con puré.
- Alimentar despacio y pacientemente; enseñar a los niños(as) nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- No adicionar condimentos: sal, azúcar, miel, jarabe, saborizantes y especias.



Frecuencia y tipo de alimentos

<table>
<tr><th colspan="4">Complementario I
6 meses a 6 meses 29 días</th></tr>
<tr><th colspan="2">Niños(as) de 6 meses a 6 meses 15 días</th><th colspan="2">Niños(as) de 6 meses 16 días a 6 meses 29 días</th></tr>
<tr><th>Verduras</th><th>Observaciones</th><th>Frutas y Verduras</th><th>Observaciones</th></tr>
<tr>
<td>• De 2 a 6 cucharadas cafeteras.
• 1 a 2 veces al día. Proporcionar en la mañana para formar el hábito del desayuno.</td>
<td>• Continuar con la lactancia materna o fórmula láctea modificada en proteínas.
• Consistencia puré.
• Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad de verduras disponible localmente.
• Alimentos ricos en vitaminas y minerales.
• Hidratación en biberón de 1 a 2 veces al día.</td>
<td>• Iniciar con fruta, una vez al día 2 a 8 cucharadas cafeteras.
• Proporcionar verdura en la mañana; y para formar el hábito de comida, iniciar con verdura y fruta a medio día.</td>
<td>• Continuar con la lactancia materna o fórmula láctea modificada en proteínas.
• Consistencia puré
• Utilizar frutas y verduras con buen contenido energético y vitamínico
• Proporcionar fruta cruda o cocida.
• Aumentar cantidad y variedad de vegetales.
• Hidratación 1 a 2 veces al día.</td>
</tr>
<tr><th colspan="4">Complementario II
7 meses a 7 meses 29 días</th></tr>
<tr><th colspan="2">Cereales, Frutas, Verduras</th><th colspan="2">Observaciones</th></tr>
<tr>
<td colspan="2">• Cereal de arroz, avena, papa e iniciar con amaranto.
• Fruta.
• Proporciónese en la mañana para formar el hábito del desayuno.
• Verduras.</td>
<td colspan="2">• Continuar con la lactancia materna o fórmula láctea de seguimiento.
• Consistencia puré.
• Combinar con verduras o frutas.
• Aumentar paulatinamente la cantidad y variedad.
• Alimentos con buen aporte energético y de micro nutrimentos como hierro, zinc y vitaminas.
• Iniciar probadas en merienda.
• Hidratación 1 a 2 veces al día.</td>
</tr>
</table>



Complementario III 8 a 9 meses 29 días			
8 meses todas las semanas		9 meses todas las semanas	
Carnes, cereales, verduras, frutas	Observaciones	Leguminosas, carnes, cereales, verduras, frutas	Observaciones
• Carne magra, res y pechuga de pollo. • Cereal de arroz, avena, papa y amaranto. • Verduras. • Frutas. • Los alimentos que se den por primera vez, deben ofrecerse en la mañana. • Los que ya consuma el niño(a) deben darse a medio día en la comida y en la merienda.	• Continuar con la lactancia materna o fórmula láctea de seguimiento. • Consistencia puré. • Primero introducir carnes solas y luego combinadas con verduras, cereales o ambos. • Aumentar paulatinamente la variedad, en los tres tiempos de alimentación. • Alimentos ricos en proteínas, ácidos grasos, vitaminas y minerales (hierro).	• Iniciar con leguminosas. • Verduras. • Frutas. • Carne magra. • Para masticar 1 pieza pequeña de tortilla, pan, galleta u otro alimento. • Los alimentos que se den por primera vez, de preferencia se darán en la mañana.	• Continuar con la lactancia materna o fórmula láctea de seguimiento. • Consistencia puré y sopas de pasta. • Frutas y verduras. • Leguminosas cocidas, molidas y coladas. • Aumentar paulatinamente la cantidad, variedad y combinaciones de alimentos. • Combinar cereales con fórmula láctea, frutas o con ambos. • Hidratación 2 veces al día.

Régimen Transicional I y II

En continuidad a la Alimentación Complementaria (AC), y al régimen complementario, se encuentra el régimen transicional que abarca de los 10 a los 11 meses con 29 días, se recomienda aumentar la consistencia de los alimentos gradualmente, modificar la presentación, la cantidad e incrementar nuevos alimentos para favorecer el desarrollo infantil y la integración del niño(a) a la dieta familiar a partir del año de edad.

Recomendaciones para proporcionar la alimentación de los niños(as) del régimen transicional:

- Proporcionar la fórmula láctea en biberón de 240 ml, con mamila de silicón o látex, los líquidos en taza o vaso entrenador y los sólidos en charolas de cuatro divisiones con cuchara soda de mango largo.
- Utilizar alimentos de origen natural, de temporada, frescos y de consumo habitual en la comunidad.
- Integrar a los niños(as) al régimen alimentario que corresponda por rango de edad el siguiente día lunes, conforme al mosaico de menús que aplique a su fecha de incorporación.
- Alimentar despacio y pacientemente; enseñar a los niños(as) nuevos alimentos y hábitos alimentarios, animarlos a comer, sin forzar.
- Incorporar a los niños de 11 meses al régimen Transicional II, en el cual se les ministrara puré de yema de huevo en las mañanas, para observar tolerancia al huevo.
- La consistencia de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo del niño(a), iniciando con picado extrafino posteriormente picado fino.



Frecuencia y tipo de alimentos

Transicional I y II 10 meses a 11 Meses 29 días	
Alimentos	Observaciones
• Cereales. • Verduras. • Frutas de temporada. • Carnes magras. • Leguminosas. • A partir de los 11 meses (Transicional II) iniciar probadas de yema de huevo cocida y posteriormente huevo completo.	• Continuar con la lactancia materna o fórmula láctea de seguimiento. • Consistencia puré y picado extrafino. • Aumentar paulatinamente la variedad de frutas, verduras, cereales y leguminosas. • Procurar la combinación para aumentar su sinergismo nutricio. • Ofrecer las leguminosas molidas y coladas. • Iniciar con sopas de acelga y espinaca. • Hidratación en taza entrenadora 2 veces al día. • Para masticar 1 pieza pequeña de tortillas, pan, galletas u otro alimento. • Se proporcionan alimentos en desayuno, comida, merienda y dos hidrataciones.

Régimen Normal I y II

Es a los doce meses de edad que inicia este régimen, etapa en que concluye la Alimentación Complementaria (AC), el requerimiento calórico-nutrimental del niño(a) aumenta y debe ser obtenido en su totalidad de alimentos sólidos; se dice que el niño(a) está listo para incorporarse a la dieta familiar.

Recomendaciones para proporcionar la alimentación a los niños(as) de 12 meses en adelante:

- Proporcionar a los niños(as) de 12 a 18 meses 29 días los líquidos en vaso o taza entrenadora y los sólidos en charolas de cuatro divisiones; para los niños(as) de 19 meses de edad en adelante, líquidos en vaso o taza infantil, los sólidos en charola de cinco o seis divisiones y para ambos cuchara cafetera y tazón para sopa caldosa.
- Utilizar alimentos de origen natural, frescos y de consumo habitual en la comunidad.
- Los alimentos que componen su dieta deben ser variados y adecuados.
- Utilizar frutas y verduras de temporada.
- La consistencia de los alimentos debe respetar las etapas de desarrollo del niño(a), continuando con picado y alimentos en pequeños trozos.
- Cada tiempo de alimentación es una oportunidad para enseñar a los niños(as) nuevos alimentos y hábitos alimentarios.



Frecuencia y tipo de alimentos

Normal I y II 12 meses en adelante	
Alimentos	Recomendaciones
• Leche entera. • Derivados lácteos. • Frutas. • Verduras. • Tubérculos. • Cereales. • Leguminosas. • Alimentos de origen animal. • Atún. • Huevo completo.	• Continuar con lactancia materna directa o indirecta hasta los 24 meses. • Integrar a la alimentación familiar. • Aumentar la variedad de frutas, verduras, cereales y leguminosas. • Procurar la combinación para aumentar su sinergismo nutricio. • Ofrecer paulatinamente diferente picado en los alimentos hasta que el niño(a) acepte trocitos pequeños (aprox. de 1X1 cm). • Las leguminosas molidas y coladas. • Ofrecer hidratación a libre demanda. • De los 25 meses en adelante se puede proporcionar con cáscara, la fruta que se oxida al medio ambiente.

Mosaicos de menús por Régimen alimentario

Lácteo I

Lácteo I			
1 mes a 3 meses 29 días			
	Fórmula modificada en proteínas	**Tomas al día**	**Frecuencia de tomas**
1 a 3 meses	150 ml	5	Cada 3 horas

Lácteo II

Lácteo II			
4 meses a 5 meses 29 días			
	Fórmula modificada en proteínas	**Tomas al día**	**Frecuencia de tomas**
4 a 5 meses	180 ml	5	Cada 3 horas



Régimen Complementario I

Complementario I						
6 meses a 6 meses 29 días						
Semana	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula modificada en proteínas	Alimentación complementaria	Fórmula modificada en proteínas	Alimentación complementaria	Fórmula modificada en proteínas	Alimentación complementaria
1	150 ml	Puré de zanahoria	150 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana	150 ml	N/A
2	150 ml	Puré de chayote	150 ml	Puré de chayote Puré de pera	150 ml	N/A
3	150 ml	Puré de chícharo	150 ml	Puré de chícharo Puré de plátano	150 ml	N/A
4	150 ml	Puré de calabaza	150 ml	Puré de calabaza Puré de papaya	150 ml	N/A
5	150 ml	Puré de chayote	150 ml	Puré de chayote Puré de pera	150 ml	N/A
6	150 ml	Puré de chícharo	150 ml	Puré de chícharo Puré de manzana	150 ml	N/A

NOTA: Deben considerarse 4 semanas para los niños (as) de 6 meses indistintamente de la semana en que se incorpora al régimen Complementario I.

Régimen Complementario II

Complementario II						
7 meses a 7 meses 29 días						
Menú	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria
1	150 ml	Puré de plátano	150 ml	Puré de chayote Puré de amaranto Puré de plátano	150 ml	Puré de chayote Puré de plátano
2	150 ml	Puré de guayaba	150 ml	Puré de calabaza Puré de papa Puré de guayaba	150 ml	Puré de calabaza Puré de guayaba
3	150 ml	Puré de papaya	150 ml	Puré de chayote Puré de arroz Puré de papaya	150 ml	Puré de chayote Puré de papaya
4	150 ml	Puré de manzana	150 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana Puré de avena	150 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana
5	150 ml	Puré de pera	150 ml	Puré de chícharo Puré de arroz Puré de pera	150 ml	Puré de pera Puré de arroz

Régimen Complementario III

Complementario III						
8 meses a 9 meses 29 días						
Menú	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria
1	150 ml	Puré de trigo Puré de plátano	120 ml.	Puré de chayote Puré de pollo Puré de pera Puré de amaranto	150 ml	Puré de pera Puré de chícharo
2	150 ml	Puré de calabaza Puré de guayaba	120 ml.	Puré de calabaza Puré de res Puré de papaya Puré de papa	150 ml	Puré de papaya Puré de avena
3	150 ml	Puré de avena Puré de papaya	120 ml.	Puré de chayote Puré de pollo Puré de manzana Puré de arroz	150 ml	Puré de manzana Puré de chayote
4	150 ml	Puré de zanahoria Puré de manzana	120 ml.	Puré de zanahoria Puré de res Puré de guayaba Puré de papa	150 ml	Puré de guayaba Puré de amaranto
5	150 ml	Puré de trigo Puré de pera	120 ml.	Puré de chayote Puré de pollo Puré de plátano Puré de trigo	150 ml	Puré de plátano Puré de chayote



Régimen Transicional I y Transicional II

Semana 1

	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria
Menú 1	150 ml	Puré de yema de huevo* Chayotes salteados Galleta maría Fruta de temporada	150 ml	Picadillo de pollo Sopa de pasta Fruta de temporada	150 ml	Puré de zanahoria Galleta maría Fruta de temporada
Menú 2	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta integral Calabazas cocidas Fruta de temporada	150 ml	Picadillo de res Arroz blanco Fruta de temporada	150 ml	Sopa de papa y zanahoria Galleta dulce surtida Fruta de temporada
Menú3	150 ml	Puré de yema de huevo* Zanahorias salteadas Puré de avena y trigo Fruta de temporada	150 ml	Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	150 ml	Cereal con leche Puré de chícharo Fruta de temporada
Menú 4	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta maría Puré de frijol Fruta de temporada	150 ml	Sopa de pasta Asado de res Fruta de temporada	150 ml	Sopa de espinaca Galleta dulce surtida Fruta de temporada
Menú 5	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta maría Puré de calabaza Fruta de temporada	150 ml	Res en salsa verde Chayotes salteados Fruta de temporada	150 ml	Puré de arroz Puré de chayote Fruta de temporada

Semana 2

	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	**Alimentación complementaria**	**Fórmula de seguimiento**	**Alimentación complementaria**	**Fórmula de seguimiento**	**Alimentación complementaria**
Menú 6	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta integral Sopa de acelga Fruta de temporada	150 ml	Arroz de ollita Pollo guisado Fruta de temporada	150 ml	Zanahorias salteadas Sopa de papa Fruta de temporada
Menú 7	150 ml	Puré de yema de huevo* Cereal con leche Puré de chayote Fruta de temporada	150 ml	Pechuga de pollo en salsa verde Sopa de lenteja Fruta de temporada	150 ml	Papas salteadas Fruta de temporada
Menú 8	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de arroz Zanahorias y chayotes salteados Fruta de temporada	150 ml	Sopa de pasta Res a la mexicana Fruta de temporada	150 ml	Sopa de espinaca Galleta maría Fruta de temporada
Menú 9	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de frijol Puré de chícharo Fruta de temporada	150 ml	Res guisada Sopa de pasta Fruta de temporada	150 ml	Puré de avena y trigo Sopa de acelga Fruta de temporada
Menú 10	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de avena y arroz Puré de calabaza Fruta de temporada	150 ml	Arroz blanco Pollo en salsa roja Fruta de temporada	150 ml	Puré de betabel Galleta maría Fruta de temporada



Semana 3

	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria
Menú 11	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de arroz Puré de calabaza Fruta de temporada	150 ml	Codito con pollo Brócoli en caldillo Fruta de temporada	150 ml	Puré de papa y cereal Chayotes salteados Fruta de temporada
Menú 12	150 ml	Puré de yema de huevo* Cereal con leche Puré de vegetales Fruta de temporada	150 ml	Consomé de res Arroz a la mexicana Fruta de temporada	150 ml	Sopa de acelga Puré de papa y vegetales Fruta de temporada
Menú 13	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de avena Vegetales salteados Fruta de temporada	150 ml	Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Fruta de temporada	150 ml	Puré de betabel Galleta maría Fruta de temporada
Menú 14	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta maría Puré de chícharo Fruta de temporada	150 ml	Res en salsa roja Sopa puré de chayote Fruta de temporada	150 ml	Puré de avena y trigo Brócoli en caldillo Fruta de temporada
Menú 15	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de avena y arroz Sopa de acelga Fruta de temporada	150 ml	Pollo a la cacerola Arroz cubano Fruta de temporada	150 ml	Zanahorias salteadas Galleta dulce surtida Fruta de temporada



Semana 4

	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria
Menú 16	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta maría Puré de vegetales Fruta de temporada	150 ml	Pollo con papas en salsa verde Arroz verde Fruta de temporada	150 ml	Galleta maría Chayotes salteados Fruta de temporada
Menú 17	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta maría Zanahorias salteadas Fruta de temporada	150 ml	Pollo guisado con papas Sopa puré de vegetales Fruta de temporada	150 ml	Puré de chícharo Puré de papa Fruta de temporada
Menú 18	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de arroz Vegetales salteados Fruta de temporada	150 ml	Lomo de cerdo con verduras Sopa de pasta Fruta de temporada	150 ml	Puré de avena y trigo Puré de calabaza Fruta de temporada
Menú 19	150 ml	Puré de yema de huevo* Papas salteadas Puré de chícharo Fruta de temporada	150 ml	Sopa de lenteja Res en salsa roja Fruta de temporada	150 ml	Chayotes salteados Galleta dulce surtida Fruta de temporada
Menú 20	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de avena y trigo Puré de chayote Fruta de temporada	150 ml	Cocido de res Arroz verde Fruta de temporada	150 ml	Galleta integral Puré de calabaza Fruta de temporada



Semana 5

	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria
Menú 21	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de arroz Puré de chayote Fruta de temporada	150 ml	Arroz de ollita Pollo con papas en salsa verde Fruta de temporada	150 ml	Galleta maría Puré de vegetales Fruta de temporada
Menú 22	150 ml	Puré de yema de huevo* Pan dulce Puré de zanahoria Fruta de temporada	150 ml	Arroz a la mexicana Consomé de pollo Fruta de temporada	150 ml	Puré de chícharo Puré de trigo Fruta de temporada
Menú 23	150 ml	Puré de yema de huevo* Zanahorias salteadas Puré de avena Fruta de temporada	150 ml	Sopa de moñito Bistec a la mexicana Fruta de temporada	150 ml	Puré de frijol Puré de chayote Fruta de temporada
Menú 24	150 ml	Puré de yema de huevo* Papas con zanahorias salteadas Fruta de temporada	150 ml	Arroz cubano Picadillo de pollo Fruta de temporada	150 ml	Brócoli en caldillo Galleta maría Fruta de temporada
Menú 25	150 ml	Puré de yema de huevo* Cereal con leche Puré de chícharo Fruta de temporada	150 ml	Sopa de pasta Picadillo de res Fruta de temporada	150 ml	Galleta integral Vegetales salteados Fruta de temporada



Semana 6

	Transicional I y II					
	10 meses a 11 meses 29 días					
	Desayuno		Comida		Merienda	
	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria	Fórmula de seguimiento	Alimentación complementaria
Menú 26	150 ml	Puré de yema de huevo* Cereal con leche Puré de calabaza Fruta de temporada	150 ml	Sopa de pasta Res en salsa roja Fruta de temporada	150 ml	Galleta maría Puré de vegetales Fruta de temporada
Menú 27	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de arroz Zanahorias y chayotes salteados Fruta de temporada	150 ml	Sopa de pasta Picadillo de pollo Fruta de temporada	150 ml	Puré de trigo Puré de chícharo Fruta de temporada
Menú 28	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta integral Coliflor guisada Fruta de temporada	150 ml	Lomo guisado en salsa roja Sopa de papa y poro Fruta de temporada	150 ml	Puré de zanahoria Galleta maría Fruta de temporada
Menú 29	150 ml	Puré de yema de huevo* Puré de papa y cereal Puré de vegetales Fruta de temporada	150 ml	Bistec en salsa verde Arroz a la mexicana Fruta de temporada	150 ml	Puré de avena y trigo Puré de chícharo Fruta de temporada
Menú 30	150 ml	Puré de yema de huevo* Galleta maría Sopa de acelga Fruta de temporada	150 ml	Sopa de zanahoria Tinga de pollo Tortilla de maíz Fruta de temporada	150 ml	Puré de arroz Puré de betabel Fruta de temporada

* NOTA: Esta preparación sólo se considerará para los menores que se encuentren en el rango de 11 meses de edad.



Colación Reforzada

Transicional I y II		
10 meses a 11 meses 29 días		
Colación reforzada		
Menú 1	150 ml. Fórmula de seguimiento	Pan dulce
Menú 2	150 ml. Fórmula de seguimiento	Galleta dulce surtida
Menú 3	150 ml. Fórmula de seguimiento	Gelatina
Menú 4	150 ml. Fórmula de seguimiento	Pan dulce
Menú 5	150 ml. Fórmula de seguimiento	Galleta maría



Régimen Normal I y II

Semana 1

	Normal I y II				
	12 meses a 72 meses				
	Desayuno	**Colación mañana**	**Comida**	**Colación tarde**	**Merienda**
Menú 1	Huevo revuelto en salsa roja Galleta maría Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de pasta Tortitas de atún y papa Ensalada de pepino Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Molletes con salsa mexicana Leche entera Fruta de temporada
Menú 2	Quesadilla Ensalada de calabacitas Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Picadillo de res Arroz blanco Galleta salada Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Cereal con yogurt Zanahorias salteadas Leche entera Fruta de temporada
Menú 3	Queso guisado con vegetales Galleta maría Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Pan bolillo Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Chilaquiles verdes Leche entera Fruta de temporada
Menú 4	Enfrijoladas Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Espagueti Asado de res Tortilla de maíz Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Omelete de espinaca y papa Leche entera Fruta de temporada
Menú 5	Cereal con yogurt Zanahorias salteadas Fruta de temporada Leche entera	Agua de fruta	Agua de fruta Pollo en salsa roja Arroz blanco Totilla de maíz Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Tortitas de papa y queso Leche entera Fruta de temporada



Semana 2

	Normal I y II				
	12 meses a 72 meses				
	Desayuno	Colación mañana	Comida	Colación tarde	Merienda
Menú 6	Taquitos de huevo Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Ensalada de atún a la mexicana Arroz de ollita Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada
Menú 7	Chilaquiles rojos con pollo Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de jamaica Pechuga de pollo en salsa verde Sopa de lenteja Pan bolillo Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de queso y champiñones Papas salteadas Leche entera Fruta de temporada
Menú 8	Papa y queso guisados Galleta dulce surtida Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de pasta Res a la mexicana Ate de frutas Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Ensalada de codito frio Leche entera Fruta de temporada
Menú 9	Huevo revuelto con frijoles Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de pasta con espinaca Res guisada Tortilla de maíz Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Calabazas en salsa de queso Pan de caja integral Leche entera Fruta de temporada
Menú 10	Club sándwich Coliflor guisada Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa crema de chayote Res en salsa verde Pan bolillo Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Fruta con yogurt Ensalada campesina Galleta maría Leche entera



Semana 3

	Normal I y II				
	12 meses a 72 meses				
	Desayuno	Colación mañana	Comida	Colación tarde	Merienda
Menú 11	Omelete de champiñones Galleta maría Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Brócoli en caldillo Ensalada de atún con codito Galleta integral Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Queso panela con nopales en salsa verde Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada
Menú 12	Enchiladas rojas con espinaca Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Consomé de res Arroz a la mexicana Gelatina Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Quesadilla Ensalada de calabacitas Leche entera Fruta de temporada
Menú 13	Huevo revuelto con zanahoria y elote Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de pasta Lomo guisado en salsa roja Tortilla de maíz Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Chayotes gratinados Galleta maría Leche entera Fruta de temporada
Menú 14	Pollo guisado con verduras Pan bolillo Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa crema de chayote Salpicón Galleta salada Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Ropa vieja Sopa de brócoli con zanahoria Leche entera Fruta de temporada
Menú 15	Molletes con salsa mexicana Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Pollo a la cacerola Arroz cubano Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sándwich de queso Ensalada de zanahoria Leche entera Fruta de temporada



Semana 4

	Normal I y II				
	12 meses a 72 meses				
	Desayuno	Colación mañana	Comida	Colación tarde	Merienda
Menú 16	Huevo revuelto en salsa roja Pan dulce Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Atún estilo bacalao Galleta integral Gelatina Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de papa y poro Leche entera Fruta de temporada
Menú 17	Enfrijoladas Gelatina Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa puré de vegetales Croquetas de pollo Ate de frutas Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Verduras salteadas Pan bolillo Leche entera Fruta de temporada
Menú 18	Huevo revuelto con ejote Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Lomo con verduras Sopa de pasta Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Crema de espinaca Galletas con queso Leche entera Fruta de temporada
Menú 19	Tortitas de papa en salsa roja Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de lenteja Res en salsa roja Galleta integral Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Enchiladas rojas Leche entera Fruta de temporada
Menú 20	Pollo con calabazas Pan de caja integral Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Cocido de res Arroz verde Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Huevo revuelto con papa Leche entera Fruta de temporada



Semana 5

	Normal I y II				
	12 meses a 72 meses				
	Desayuno	Colación mañana	Comida	Colación tarde	Merienda
Menú 21	Huevo a la mexicana Pan de caja integral Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Croquetas de atún Arroz de ollita Tortilla de maíz Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Entomatado de pollo Leche entera Fruta de temporada
Menú 22	Brócoli con queso en caldillo de jitomate Pan dulce Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Consomé de pollo Arroz a la mexicana Ate de frutas Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Chayotes gratinados Galleta dulce surtida Leche entera Fruta de temporada
Menú 23	Huevo revuelto en salsa roja Galleta integral Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de moñito Bistec a la mexicana Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Enfrijoladas Leche entera Fruta de temporada
Menú 24	Chilaquiles verdes con pollo Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Arroz cubano Picadillo de pollo Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Pollo con brócoli Galleta integral Fruta de temporada Leche entera
Menú 25	Huevo revuelto con nopales Pan bolillo Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Sopa de moñito Albóndigas de res Gelatina Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Tortitas de ejote en salsa roja Galleta maría Leche entera Fruta de temporada



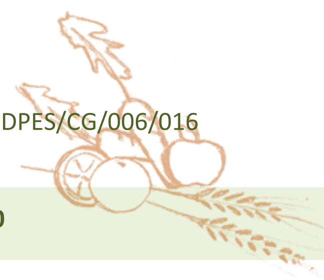
Semana 6

	Normal I y II				
	12 meses a 72 meses				
	Desayuno	**Colación mañana**	**Comida**	**Colación tarde**	**Merienda**
Menú 26	Omelete de verduras Galleta dulce surtida Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Albóndigas de atún Sopa de pasta Ensalada de pepino Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Pollo con nopales en salsa verde Tortilla de maíz Leche entera Fruta de temporada
Menú 27	Ensalada campesina Galleta salada Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de jamaica Sopa de pasta Picadillo de pollo Gelatina Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Ensalada de pollo Leche entera Fruta de temporada
Menú 28	Enchiladas rojas gratinadas Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Lomo guisado en salsa roja Sopa de papa y poro Tortilla de maíz Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Tinga de res Galleta dulce surtida Leche entera Fruta de temporada
Menú 29	Huevo revuelto en salsa roja Pan bolillo Leche entera Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Bistec con papas en salsa verde Arroz a la mexicana Ate de frutas Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Queso guisado con vegetales Galleta maría Leche entera Fruta de temporada
Menú 30	Fruta con yogurt Leche entera Quesadilla con salsa mexicana	Agua de fruta	Agua de fruta Consomé de pollo Espagueti Tortilla de maíz Fruta de temporada	Agua de fruta	Agua de fruta Huevo revuelto con nopales Galleta integral Leche entera Fruta de temporada



Colación Reforzada

Normal I y II		
12 meses a 72 meses		
Colación reforzada		
Menú 1	120 ml. Leche entera	Pan dulce
Menú 2	120 ml. de Yogurt natural	Galleta dulce surtida
Menú 3	120 ml. Leche entera	Gelatina
Menú 4	120 ml. de Yogurt natural	Pan dulce
Menú 5	120 ml. Leche entera	Ate de frutas



ANEXO 2

“Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.”



Guía técnica para la operación del módulo Pla.C.A.

El módulo Pla.C.A., es una herramienta tecnológica diseñada con el propósito de optimizar la planeación, adecuación y control de alimentos en la guardería, conforme a la disponibilidad, temporalidad y accesibilidad de alimentos en las diferentes regiones; considerando los aspectos nutricionales de cada uno de los regímenes que integran el esquema de alimentación y favoreciendo la simplificación administrativa.

El presente documento contiene las instrucciones necesarias para su operación, y brinda una guía paso a paso para llevar a cabo de forma automática la planeación y control de alimentos; tomando como base la información del sistema SIAG.

Las actividades a desarrollar en el módulo Pla.C.A. se dividen en cuatro etapas de acuerdo a los formatos que emite el sistema, los cuales se encuentran requisitados con los datos correspondientes a la Unidad Operativa; será el personal Asesor de nutrición quien realizará las actividades involucradas en la planeación y control de alimentos.

El sistema emitirá un mensaje indicando las fechas en que el Asesor de nutrición deberá generar los conteos para el cálculo de raciones de la Planeación de alimentos.

Primera etapa

Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.

En el ciclo de planeación de alimentos el módulo no generará documentos para los **Días No Laborables**.

Ingresa en el sistema **SIAG** al **módulo Pla.C.A.** menú **Planeación** submenú **Días No Laborables,** da clic en el recuadro **Consultar,** para revisar los días no laborables.

Para iniciar la fase de planeación de alimentos se deberá continuar la siguiente ruta: módulo **Pla.C.A.**, menú **Planeación,** submenú **Concentrado de raciones servidas,** en donde se muestran los siguientes datos: número de conteo, fecha de realización, fechas de inicio y fin del proceso de planeación.

Selecciona la opción **Generar conteo** para obtener en automático el "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.", clave 3220-009-191 y el "Censo mensual de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-192, los documentos se desplegarán en la barra de tareas. Concluido esto, aparecerá un recuadro en donde el sistema confirma la realización de los documentos y pregunta "¿Desea realizar la asignación de frutas en este momento? ", lo que significa que el personal puede acceder al módulo en cualquier momento.

El formato "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.", clave 3220-009-191, refleja la cantidad total de biberones de fórmula modificada en proteínas y fórmula de seguimiento así como la asistencia de los niños(as) por día, régimen y tiempo de alimentación y la suma total de la asistencia de las cinco semanas anteriores a la fecha en que se genera el conteo; toma de las últimas cuatro, el promedio de la semana más alta del régimen normal para generar el "Censo mensual de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-192.



Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.

Guardería No. : ____________________
Mes y año: ____________________
Delegación: ____________________ Localidad. __________

			Régimen y Tiempo de Alimentación																								
			Lácteo				Complementaria									Transicional 10 a 11 meses								Normal			
			Leche modificada		Leche de seguimiento		I			II			III			I				II							
			43 días a 6 meses		7 a 11 meses		6 meses			7 meses			8 a 9 meses			10 meses				11 meses				12 a 72 meses			
			No. Biberones	Gr. Preparación	No. Biberones	Gr. Preparación																					
Semana 1	Día	Fecha					D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	CR	D	C	M	CR	D	C	M	CR
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
	Suma																										
	Promedio																										
Semana 2	Día	Fecha					D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	CR	D	C	M	CR	D	C	M	CR
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
	Suma																										
	Promedio																										
Semana 3	Día	Fecha					D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	CR	D	C	M	CR	D	C	M	CR
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
	Suma																										
	Promedio																										
Semana 4	Día	Fecha					D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	CR	D	C	M	CR	D	C	M	CR
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
	Suma																										
	Promedio																										
Semana 5	Día	Fecha					D	C	M	D	C	M	D	C	M	D	C	M	CR	D	C	M	CR	D	C	M	CR
	Lunes																										
	Martes																										
	Miércoles																										
	Jueves																										
	Viernes																										
	Suma																										
	Promedio																										
	Total																										
							Total de raciones servidas									Total de raciones servidas				Total de raciones servidas				Total de raciones servidas			

Requisitó

Responsable del servicio

Vo. Bo.

Directora

3220-009-191

Para realizar el cálculo del indicador se requiere generar el Concentrado de raciones, que se encuentra en la siguiente ruta:

Ingresa al módulo Pla.C.A., menú **Reportes**, submenú **Concentrado de raciones**, en la ventana que aparece elige el rango de fecha del 26 del mes anterior al 25 del mes corriente da clic en **Generar.**

Censo mensual de regímenes dietéticos Pla.C.A.

El "Censo mensual de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-192, refleja el total de raciones que corresponde al promedio más alto de las últimas 4 del "Concentrado de raciones servidas Pla.C.A.", clave 3220-009-191, más el 10%.

La cantidad de raciones que muestra el "Censo mensual de regímenes dietéticos Pla.C.A.", clave 3220-009-192, serán las que el sistema utilice para realizar el cálculo de los alimentos que se verá reflejado en la "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193, correspondientes a la planeación.



Censo Mensual de Regímenes Dietéticos PLA.C.A.							
Guardería No. ______ Localidad ______ Delegación ______							
Fecha de Elaboración ______ Día Mes Año							
Variedad	**Desayuno**	**Colación matutina**	**Comida**	**Colación Vespertina**	**Colación Reforzada**	**Merienda**	**Cifras de Control**
Normal 12 a 72 meses							
Transicional 11 meses							
Transicional 10 meses							
Complementaria III 8 a 9 meses							
Complementaria II 7 meses							
Complementaria I 6 meses							
Cifras Control							

3220-009-192

Requisitó ______ Responsable del servicio

Vo.Bo. ______ Directora

Para consultar el archivo histórico de ambos documentos ingresa al módulo Pla.C.A., menú **Reportes**, submenú **Concentrado y Censo**, aparece una ventana con las siguientes columnas **Número de conteo**, **Fecha de creación**, **Fecha de inicio** y **Fecha fin** de la planeación.

Da clic en uno o ambos documentos, oprime el recuadro **Imprimir** para que el sistema permita visualizarlo en la barra de tareas.

Segunda etapa

Selección de agua para fruta y platillo

Para continuar el flujo de actividades en el módulo Pla.C.A., se muestra la pantalla de selección de frutas para agua y platillo con los siguientes datos: **fechas de aplicación de las minutas, tiempos de alimentación** diferenciados por **agua de fruta** y **platillo**, un listado con **Fruta para agua** y otro con **Frutas para platillo**, el sistema requiere se asignen las frutas para todos los tiempos de alimentación.



Determina con base en la minuta del día la fruta para agua y platillo por cada tiempo de alimentación, considerando características, temporalidad, variedad y la inclusión de fruta cítrica diariamente en la alimentación.

Selecciona dando clic, al **No, Día** y **Fecha de aplicación** de la minuta a la cual se va a asignar fruta, arrastra el nombre de la fruta para agua o platillo al lugar correspondiente en el tiempo de alimentación elegido.

Guarda después de realizar la asignación, continúa con cada día de la semana para la generación de la "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio" clave 3220-009-193.

Listado de frutas de temporada												
Fruta	Ene.	Feb.	Mzo.	Abr.	Myo.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
Guayaba	X	X						X	X	X	X	X
Jícama											X	X
Lima									X	X	X	X
Limón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mamey		X	X	X	X	X						
Mango			X	X	X	X	X	X	X			
Mandarina	X	X								X	X	
Manzana							X	X	X	X		
Melón		X	X	X	X	X	X	X	X			
Naranja	X	X	X	X						X	X	X
Papaya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
Pera					X		X	X	X	X		
Pera						X						
Perón							X			X		
Piña	X	X	X	X	X	X	X					
Plátano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sandia				X	X	X	X	X	X			
Tuna							X	X	X			

Cantidad de fruta para preparación de agua		
Alimento	**Cantidad**	**Unidad**
Guayaba	20	gramos
Limón agrio	15	gramos
Mango	25	gramos
Melón	25	gramos
Naranja	40	gramos
Papaya	25	gramos
Sandía	30	gramos
Tuna	25	gramos
Piña	30	gramos



Sustitución de alimentos

El módulo Pla.C.A. permite realizar sustituciones en la alimentación con base en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, con la finalidad de proporcionar una alimentación variada, adecuada, con disponibilidad en la localidad, para casos de desabasto o por rotación de stock.

El cálculo de la sustitución de alimentos se realizará automáticamente entre alimentos del mismo grupo cuyo aporte nutrimental es similar, lo que permitirá que sean intercambiables entre sí. De ser necesaria la sustitución continuar por la siguiente ruta:

Ingresa al módulo Pla.C.A. menú **Planeación** submenú **Sustitución de ingredientes**.

Selecciona y da clic en el número y fecha de la minuta en que se va a sustituir, el módulo habilita los recuadros correspondientes, selecciona **Régimen alimentario**, **Tiempo y horarios de alimentación**, y **Platillos**, al terminar de seleccionar se muestran los **Ingredientes del platillo** escogido.

Elige dando clic al alimento en **Ingrediente original** y en el recuadro **Sustituir por,** se enlistaran los alimentos del mismo grupo para realizar la sustitución.

Da clic en el alimento, elige **Aplicar sustitución de ingredientes en platillo de,** dando clic a la opción en donde aplicará la sustitución, por último da clic en **Sustituir**.

En caso de registrarse una eventualidad la sustitución de ingredientes, podrá realizarse de forma manual, utilizando los siguientes listados de alimentos equivalentes.

Verduras

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Acelga	98	22	2.2	0.1	4.3	2.5	0	749.8
Apio	135	22	0.9	0.2	4	0.3	0	350.6
Betabel	39	19	0.8	0.1	4.3	0.6	0	131
Brócoli	71	19	2.1	0.3	3.7	0.6	0	231.7
Calabaza	91	21	1.6	0.1	3.4	0.5	0	183.9
Cebolla	60	23	0.7	0.1	5.2	0.1	0	95
Champiñón	93	20	2.9	0.3	3.1	0.5	0	296.1
Chayote	100	19	0.8	0.1	4.5	0.3	0	125.6
Chícharo	32	27	1.7	0.1	4.9	0.5	0	86.7
Cilantro	15	4	0.4	0.1	0.4	0.3	0	81
Col	84	20	1	0.2	4.5	0.5	0	206.4
Coliflor	80	20	1.6	0.1	4.2	0.4	0	242.4
Ejote	125	26	2.5	0.5	4.4	1.0	0	234
Espinaca	120	28	3.4	0.4	4.4	3.3	0	669.6
Jícama	60	23	0.4	0.1	5.3	0.4	0	90
Jitomate	113	20	1	0.2	4.4	0.3	0	267.3

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Nopal	134	22	1.8	0.1	4.5	0.8	0	345.4
Pepino	130	20	0.8	0.1	4.7	0.4	0	191.1
Poro	40	22	0.6	0.1	5.6	0.8	0	72
Tomate	86	21	0.9	0.2	3.9	0.4	0	175.4
Verdolaga	120	19	1.6	0.1	4.1	2.4	0	592.8
Zanahoria	64	26	0.6	0.2	4.3	0.2	0	204.8

Frutas

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Caña	80	51	0.4	0.4	13.8	0.6	0	0
Chabacano	126	61	1.8	0.5	14	0.7	0	373
Durazno	153	65	1.1	0.2	17.1	0.2	0	301
Guayaba	83	42	0.7	0.5	9.9	0.2	0	235
Limón agrio	191	46	0.2	0.2	14.7	3.1	0	0
Mamey	85	58	1.4	0.5	13.7	2	0	0
Mandarina	128	56	0.6	0.3	15.3	0.4	0	227
Mango ataulfo	62	40	0.3	0.2	7.2	0.1	0	96
Mango manila	145	62	1.2	0	16.1	1.2	0	274
Mango petacón	110	72	0.6	0.3	12.9	0.1	0	172
Manzana red delicious	71	42	0.2	0.3	10.8	0.1	0	82
Manzana starking	106	62	0.2	0.4	16.2	0.2	0	122
Melón	160	42	1	0.2	10.1	0.3	0	494
Naranja para jugo	152	72	1.4	0.2	18	0.2	0	276
Naranja sin semilla	155	72	1.1	0.6	18.2	0	0	0
Papaya	112	44	0.7	0.1	11	0.1	0	288
Papaya hawaiana	114	45	0.7	0.2	11.2	0.1	0	293
Pera	67	40	0.2	0.3	10.2	0.2	0	84
Pera mantequilla	70	41	0.3	0.3	10.6	0.2	0	88
Perón	105	65	0.4	0.4	16.7	0.8	0	0
Piña	117	57	0.5	0.5	14.5	0.4	0	132
Plátano	54	50	0.6	0.2	12.7	0.2	0	215
Sandía	160	51	1	0.7	11.5	0.3	0	186
Tejocote	60	52	0.5	0.4	13.1	1	0	0
Toronja	162	75	1.3	0.6	18	0.2	0	226
Tuna	138	52	0.4	0.1	13.8	0.4	0	303
Uva	86	61	0.6	0.5	15.3	0.2	0	159



Alimentos de origen animal

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Atún en agua	31	36	7.9	0.3	0	0.5	104.1	0
Bistec res	30	36	7.2	0.8	0	0.5	18	0
Cuete de res	43	41	7.3	1.3	1.3	0.8	25.7	0
Falda de res	33	35	7.4	0.6	0	0.6	20	0
Huevo entero	44	63	5.5	4.4	0.3	0.8	61.6	0
Lomo de cerdo	40	56	7.9	2.5	0	0.5	32.8	0
Machaca	12	40	5.4	1.1	0	0	227.1	0
Molida de pollo	30	34	7	0.5	0	0.2	20.4	0
Molida res	30	54	6.2	3	0.9	0.9	19.5	0
Pierna de pollo	38	45	7.5	1.4	0	0.4	32.3	0
Muslo de pollo	28	65	6.6	4.2	0	0.4	20.0	0
Pechuga s/piel	32	36	7.3	0.5	0	0.2	21.4	0
Chambarete de res	33	43	6.8	1.6	0	0.6	20.0	0
Pulpa de res	30	104	8.1	7.7	0	0.9	19.5	0
Queso chihuahua	25	94	5.4	7.5	1.4	0.1	540.5	0
Queso manchego	25	102	6.1	8.1	1.2	0	0	0
Queso oaxaca	30	95	7.7	6.6	0.9	1	0	0
Queso panela	40	58	6.1	2.8	2	0.1	0	0
Yema de huevo	34	108	5.4	9	1.2	0.9	16.3	0

Cereales

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Amaranto	16	63	2.2	1.3	11.6	0.3	0	0
Arroz	20	72	1.3	0.1	15.9	0.2	0.2	0
Avena	27	65	4.6	1.9	17.6	1.4	0.9	0
Bolillo	20	61	1.9	0	12.8	0.2	112.7	0
Camote	70	70	1.2	0.1	16.4	0.4	5.6	0
Cereal de arroz	15	58	1	0.52	12.6	4	0	0
Cereal de avena	15	61	1.5	1.1	11.5	4	0	0
Galleta dulce	16	64	1.5	1.7	10.7	0.3	48.5	0
Galleta maría	19	69	1.3	1.3	13.8	0.5	110.6	0
Galleta salada	16	70	1.6	1.9	11.2	0.1	108.8	0
Grano elote	82	66	2.1	0.8	15.2	0.7	175	0
Harina trigo	20	71	2	0.2	14.9	0.9	0.5	0
Hojuelas maíz	13	51	1.1	0	11.4	0.8	163.4	0
Media noche	22	55	2	1	10.5	0.5	105	0
Palitos de pan	18	74	2.2	1.7	12.3	0.8	117.9	0
Pan caja integral	25	67	2.4	1	12.6	1	145.8	0
Pan dulce	16	62	1.5	1.9	9.9	0.2	0	0
Pan tostado	20	82	2.6	1.3	14.8	1.1	0	0
Papa	105	72	1.8	0.1	16.4	0.5	6.3	0
Pasta para sopa	20	65	2.7	0.1	14.5	0.5	1.6	0
Tortilla de maíz	30	64	1.4	0.5	13.6	0.8	0	0



Leguminosas

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Alubia	35	117	8.1	0.3	21.1	3.7	5.6	0
Frijol	35	119	7.6	0.5	21.8	1.8	1.8	0
Garbanzo	35	127	6.8	2.2	21.2	2.2	8.4	0
Haba	38	128	9.8	0.6	21.9	2.5	4.9	0
Lenteja	35	124	9	0.4	21	2.6	2.1	0

Aceite y grasas

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Aceite cártamo	5	44	0	5	0	0	0	0
Aguacate	31	54	0.7	5.3	2.1	0	3.7	0
Mayonesa	5	34	0.1	3.6	0.2	0	27.8	0
Media crema	21	46	0.7	4.4	0.9	0	10.5	0

Leche

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Leche entera	240	148	7.9	8	11.2	0	118	0
Yogurt natural	227	139	7.9	7.4	10.6	0	105	0

Azúcar

Alimento	Gramos	Calorías	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Hierro	Sodio	Potasio
			(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
Azúcar	8	33	0	0	8.4	0	0	0
Ate	13	41	0.4	0.1	9.8	0	0	0
Gelatina preparada	72	45	0.9	0.0	10.2	0	54.0	0

Tercera etapa

Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.

Documento cuya finalidad es mostrar la cantidad total de alimento necesario para el número de niños(as), refleja la cantidad de alimento por cada preparación del día, incluyendo el porcentaje extra y el factor de corrección de los alimentos; se utiliza en la entrega de insumos al personal del Servicio de alimentación, para la elaboración y distribución de alimentos, este documento se genera al momento de asignar las frutas, muestra los siguientes datos, número de Minuta, tiempos de alimentación (Desayuno y Colación (matutina)), (Comida y Colación (vespertina)) y (Merienda y Colación (reforzada)) clave del alimento con base en el Cuadro Básico de Alimentos, nombre del platillo y alimentos que lo integran con unidad de peso o capacidad, así como la cantidad de niños(as) en cada régimen de alimentación. Para visualizar e imprimir la "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193, se debe seguir la siguiente ruta:



Oprima Pla.C.A. menú **Reportes** submenú **Minutas por Régimen, Día y Servicio,** para que se despliegue la ventana **Reporte de Minutas desarrolladas,** observar que tiene dos pestañas.

Da clic en la primera pestaña **Por fecha de aplicación** para solicitar una sola minuta en la fecha requerida.

Elige la segunda pestaña **Por Rango de Minutas** para solicitar 10 minutas, seleccionando en **Minuta inicial** y **Minuta Final** los números de las Minutas que se requieren.

Selecciona en ambas opciones el **Reporte de Minuta Original** o **Reporte de Minuta Sustituida** según sea el caso y en el recuadro **Generar Reporte** da clic e identifica en la barra de tareas el documento en Excel con las minutas solicitadas, en el caso de la minuta con alimentos sustituidos, estos se diferenciarán con el signo (*).

Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.

Guardería: ____________ Localidad: ________________ Fecha: ____________________

Minuta No.: ____________ Delegación: ________________

Desayuno y colación

Clave del platillo y del alimento	Platillo y alimentos	Unidad	Lactante	Complementario			Transicional		Normal		Total
				Complementario I	Complementario II	Complementario III	Transicional I	Transicional II	Normal I	Normal II	
			No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	

3220-009-193

Comida y colación

Clave del platillo y del alimento	Platillo y alimentos	Unidad	Lactante	Complementario			Transicional		Normal		Total
				Complementario I	Complementario II	Complementario III	Transicional I	Transicional II	Normal I	Normal II	
			No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	

3220-009-193

Merienda y colación reforzada

Clave del platillo y del alimento	Platillo y alimentos	Unidad	Lactante	Complementario			Transicional		Normal		Total
				Complementario I	Complementario II	Complementario III	Transicional I	Transicional II	Normal I	Normal II	
			No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	No.de niños	

3220-009-193

Orden de compra Pla.C.A.

Documento que refleja la cantidad total de alimento para solicitar a los proveedores con base en varias o en una, "Minuta desarrollada por régimen, día y servicio Pla.C.A.", clave 3220-009-193 esto de acuerdo a la opción de surtido requerido por cada Unidad Operativa; el sistema requiere realizarlas con anticipación y en forma continua, de lo contrario se bloquea y no permite la generación de las siguientes.

Este documento requiere de varias actividades en diferentes momentos como son: generar, editar, imprimir y cerrar las Órdenes de compra.



Generar Orden de Compra

Ingresa a módulo Pla.C.A. submenú **Generar Orden de Compra** pestaña **Generar Órdenes de compra,** elige la fecha de aplicación del Periodo de Minutas Desarrolladas a las que les va a generar la orden de compra.

Elige la **Opción de surtido** de acuerdo a los días que surte el proveedor en la Unidad Operativa, en la opción 1 el surtido es de cuatro días por lo tanto se generan cuatro órdenes de compra, para la opción 2 tres órdenes de compra y para la opción 3 cinco órdenes de compra.

Para generar la Orden de compra: selecciona cinco días de minutas (lunes a viernes) para la opción 1 y 2; un día para la opción 3, oprima **Generar OC,** se desplegará un mensaje indicando que ya se generaron las Órdenes de compra, continuar con la edición de la Orden de compra.

Editar Orden de compra

Elige la pestaña **Capturar/Cerrar Órdenes de compra**, selecciona el rango de fechas en **Fecha de surtido,** a continuación el **No.** de la orden de compra en la que se va a editar, aparecerán en el recuadro de lado derecho el grupo de alimentos da clic en el grupo a editar (Abarrotes, Carnes derivados y huevo, Frutas y vegetales, Leche y derivados, Varios), en la parte media de la pantalla surge el grupo de alimentos de la orden de compra solicitada.

Da clic en **Iniciar Edición**, editar en la columna **Cantidad Presentación,** la cantidad a solicitar de acuerdo a la medida de peso o capacidad que tiene el producto, al finalizar la edición presione **Guardar Datos** y **Cerrar**.

Imprimir Orden de compra

Para ver las Órdenes de compra, continuar la siguiente ruta: módulo Pla.C.A., menú **Reportes**, submenú **Orden de compra**, en donde se desplegará la pantalla con la lista histórica de órdenes de compra generadas.

Determina en **Fecha de surtido,** el rango de órdenes de compra aparecerán en la parte inferior de la ventana.

Selecciona la orden de compra y presiona **Ver Reporte de OC** (solicitar de una en una las órdenes de compra), en este documento cada pestaña corresponde a un grupo de alimentos de acuerdo al orden siguiente:

Abarrotes:
Azúcares, Dulces, Cereales, Harinas, y galletas, Pastas cortas, Pastas largas, Condimentos sólidos, Canela, Sal, Carne seca y productos de pesca, Frutas industrializadas, Aceites, Grasas, Gelatina, Semillas de leguminosas, Leguminosas industrializadas, Vegetales industrializados, Vegetales secos.

Carne, derivados y huevo:
Carne de cerdo en estado natural, Carne y vísceras de pollo, Carne y vísceras de res, Huevo.

Frutas y vegetales:
Frutas en estado natural, Vegetales en estado natural.

Leche y derivados:
Fórmulas lácteas, Leche entera, Yogurt y Quesos.

Varios: Pan y pasteles, Pan, Productos de maíz y trigo, Helado.



Cerrar Orden de compra

Para cerrar la orden de compra, se requiere editar en las columnas correspondientes con base en la copia de la "Orden de compra Pla.C.A.", clave 3220-009-194, utilizada en la recepción de alimentos.

Ingresa a módulo Pla.C.A. submenú **Generar Orden de Compra** pestaña Capturar/Cerrar Órdenes de compra, escoger el rango de fechas en **Fecha de surtido** y a continuación el **No.** de la orden de compra en la que se va a editar, seleccionar el grupo de alimentos (Abarrotes, Carnes derivados y huevo, Frutas y vegetales, Leche y derivados, Varios) para que aparezca en la parte inferior el grupo de alimentos de la orden de compra solicitada.

Da clic en **Iniciar Edición**, editar en las columnas faltantes la información solicitada con base en las cantidades surtidas por el proveedor y los datos correspondientes a éste, una vez capturados los datos presione **Guardar Datos** y **Cerrar OC,** realizada esta acción solo se podrá consultar la información en la ruta:

Módulo Pla.C.A., menú **Reportes**, submenú **Orden de compra**, selecciona el rango de fechas en **Fecha de surtido** y se desplegará la pantalla con la lista histórica de órdenes de compra generadas.

Orden de compra Pla.C.A.

Guardería: ____________ Localidad: ____________ Delegación: ____________

Folio: ____________ Fecha: ____________

Minuta (s) correspondientes (s) No.: ____________

Día (s) de utilización: ____________

Día de surtido, fecha ______ | ______
Día mes

Clave del Alimento C.B.A.	Nombre del alimento	Fecha día /mes/año Día de la semana	Fecha día /mes/año Día de la semana	Cantidad solicitada	Unidad	Cantidad a solicitar por presentación	Cantidad surtida	Cantidad recibida	Costo unitario	Costo total

Vo.Bo. Vo.Bo.

____________________ ____________________
Responsable del servicio Directora

3320-009-194

Nombre y firma representante proveedor ____________

Proveedor ____________

Nombre y giro empresa ____________

Registro Federal de causantes ____________

Domicilio ____________

Ced. Empadronamiento ____________

Cuarta etapa.

Stock de alimentos

Son tres listados integrados en el módulo Pla.C.A. para dar de baja o alta los alimentos y tener control de los alimentos que se tienen en reserva, con el propósito de cubrir casos imprevistos o de emergencia, como puede ocurrir a causa de:

• Falta de servicios públicos (agua, luz, gas).	• Abasto inoportuno.
• Descomposición de alimentos.	• Accidentes durante la preparación de alimentos.
• Días festivos laborables.	• Cubrir del régimen Complementario I el puré 6 meses 3ª y 4ª semana.

Dos de los listados están adecuados a los regímenes alimentarios que integran un menú de rápida y fácil preparación.

- Régimen Complementario y Transicional
- Régimen Normal

El tercer listado son alimentos que el servicio de pedagogía puede requerir, para llevar a cabo las actividades del programa educativo solo se surtirán cuando sean solicitadas por el personal de dicha área; para realizar los festejos, los alimentos se solicitarán en las fechas establecidas en el Calendario a efecto establecido.

- A solicitar por el personal de pedagogía y para actividades del calendario de festejos.

Régimen Complementario y Transicional

No. de Raciones ____________

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Cereal pre cocido de arroz	0.015	Kg			
Cereal pre cocido de avena	0.015	Kg			
Chayote sin espinas	0.045	Kg			
Fórmula de Seguimiento	0.070	Kg			
Fórmula Modificada en prot.	0.080	Kg			
Manzana	0.080	Kg			
Pechuga de pollo	0.030	Kg			
Pera mota	0.060	Kg			

3220-009-195



Régimen Normal

No. de Raciones ____________

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Aceite de cártamo	0.005	Lt.			
Ate de frutas	0.020	Kg.			
Atún en agua	0.030	Kg.			
Azúcar refinado	0.010	Kg.			
Champiñon envasado rebanado	0.010	Kg.			
Chícharo procesado envasado	0.010	Kg.			
Flor de Jamaica	0.003	Kg.			
Galleta dulce surtida	0.020	Kg.			
Galleta salada	0.020	Kg.			
Hierbas de olor	0.001	Kg.			
Hojuelas de maíz	0.020	Kg.			
Huevo entero fresco	0.060	Kg.			
Jitomate procesado puré	0.010	Kg.			
Leche entera ultrapasteurizada	0.240	Lt.			
Mayonesa	0.005	Kg.			
Media crema de leche de vaca	0.010	Kg.			
Pasta corta: codito	0.015	Kg.			
Sal de mesa	0.002	Kg.			

3220-009-195



A solicitar por el servicio de pedagogía y para actividades del calendario de festejos

No. de Raciones ______________

Alimento	Ración por niño g/ml	Unidad	Cantidad a solicitar kg/lt.	Capacidad de la Presentación	Cantidad por presentación
Anís	0.002	Kg.			
Ajo en bulbo	0.001	Kg.			
Arroz pulido	0.015	Kg.			
Azúcar refinado	0.010	Kg.			
Cajeta de leche	0.005	Kg.			
Canela en rama	0.001	Kg.			
Cebolla blanca	0.001	Kg.			
Chocolate en polvo	0.005	Kg.			
Clavo entero	0.001	Kg.			
Dulce suave envuelto	0.030	Kg.			
Epazote	0.001	Kg.			
Frijol bayo	0.015	Kg.			
Galleta tipo María	0.020	Kg.			
Gomitas dulces	0.020	Kg.			
Harina de trigo	0.010	Kg.			
Helado de sabores	0.050	Kg.			
Hojuelas de maíz	0.020	Kg.			
Lenteja	0.015	Kg.			
Malvaviscos	0.020	Kg.			
Mermelada de fresa	0.020	Kg.			
Orégano en hoja	0.001	Kg.			
Paletas de dulce	0.020	Kg.			
Pastel	0.050	Kg.			
Pimienta negra	0.001	Kg.			
Polvo gelatina agua	0.015	Kg.			
Sal de mesa	0.002	Kg.			
Uva procesada deshidratada	0.005	Kg.			

3220-009-195



Sugerencia de menú para casos imprevistos o de emergencia por régimen de alimentación

Régimen	Desayuno	Comida	Merienda	Colación reforzada
Complementario I	Fórmula modificada Puré de pera	Fórmula modificada Puré de chayote Puré de manzana	Fórmula modificada	No aplica
Complementario II	Fórmula de seguimiento Puré de pera	Fórmula de seguimiento Puré de chayote Puré de manzana Puré de cereal de avena	Fórmula de seguimiento Puré de cereal de arroz	No aplica
Complementario III	Fórmula de seguimiento Puré de cereal de avena Puré de pera	Fórmula de seguimiento Puré de chayote Puré de manzana Puré de pollo	Fórmula de seguimiento Puré de cereal de arroz	No aplica
Transicional I	Fórmula de seguimiento Puré de cereal de avena Puré de pera	Fórmula de seguimiento Puré de chayote Puré de pollo y Puré de manzana	Fórmula de seguimiento Puré de cereal de arroz	Fórmula de seguimiento
Transicional II	Fórmula de seguimiento Puré de cereal de avena Puré de pera Puré de yema de huevo	Fórmula de seguimiento Puré de chayote Puré de pollo y Puré de manzana	Fórmula de seguimiento Puré de cereal de arroz	Fórmula de seguimiento
Normal I y II	Leche entera Hojuelas de maíz Fruta de temporada	Sopa de pasta con puré de tomate Atún, chícharo, champiñones con mayonesa y media crema de leche Fruta de temporada Galleta salada Agua de jamaica	Leche entera Huevo revuelto Fruta de temporada Galleta dulce surtida	Ate de frutas



Calendario de festejos			
Fecha		Festejo	Modificaciones al menú del día
Mes	Día		
Enero	6	Día de reyes	Rosca de reyes.
Febrero	14	Día de la amistad	Menú especial.
Marzo	21	Fiesta de la primavera	Menú especial.
Abril	30	Día del niño(a)	Menú especial. Bolsa de dulces y piñata con dulces suaves envueltos.
Mayo	10	Día de las madres	Pastel, helado y agua de frutas.
Septiembre	16	Independencia de México	Menú mexicano Dulces regionales, o piñatas con dulces suaves envueltos.
Noviembre	2	Día de muertos	Menú especial Pan de muerto, y bolsa de dulces.
	20	Día de la Revolución Mexicana	Menú especial.
Diciembre	24	Fiestas decembrinas	Menú especial, Posadas: con piñatas con dulces suaves envueltos, ponche de frutas y bolsa de dulces.
Cada mes		Celebración para los niños(as) que cumplen años durante el mes	Pastel.
Para la planeación de estas actividades el Asesor de nutrición deberá: • Coordinarse con la Educadora y la Coordinadora del área educativa. • Adaptar el menú de acuerdo al tipo de evento y a la preferencia de los niños(as). • Proporcionar a cada niño(a) bolsa con 100 gramos de dulces suaves envueltos. • Sustituir para la celebración de cumpleaños, el postre del día por pastel y proporcionar a todos los niños del régimen Normal			

El sistema calcula y actualiza el "Stock de alimentos" clave 3220-009-195 de acuerdo al número de niños(as) inscritos en la guardería, sistema; al actualizar dicha información emite una alarma que avisa la falta de insumos de acuerdo a la inscripción.

Alarma

Cuando en la pantalla principal del sistema aparece el ícono (carro de supermercado), verificar en la siguiente ruta los ingredientes faltantes en el Stock:



Da clic en el icono para desplegar la lista de alimentos y cantidades faltantes; para consultar la cantidad de niños inscritos y el total de alimentos requeridos, presiona en esta pantalla el recuadro **Vista previa,** este documento tiene tres pestañas correspondientes al tipo de Stock, cada uno refleja el Número de raciones (niños inscritos), Ración por niño (establecida en el procedimiento), Unidad, Cantidad a solicitar (de acuerdo al número de raciones), Capacidad de la presentación (información que deberá ingresar el Responsable del servicio de alimentación registrando para alimentos envasados con líquido, el peso drenado de la presentación comercial), y Cantidad por presentación.

Ingreso a Stock

Inicia el ingreso en el módulo Pla.C.A., de acuerdo al tipo de stock, capturando la información solicitada en cada recuadro, siguiendo esta ruta:

Ingresa en módulo Pla.C.A., menú **Stock**, submenú **Ingreso a Stock**, en esta ventana elige **Tipo de Stock**, en **Producto** da clic en el alimento, y el sistema multiplica la ración por niño por el número de niños inscritos reflejando el resultado en **Cantidad necesaria**.

Edita en **Presentación** la cantidad comercial del producto registrando el peso drenado, y la unidad de peso correspondiente en **Unidad Presentación**.

Determina el número de **Unidades a Ingresar por presentación**, da clic en **Guardar en Stock**; aparece una ventana que indica la cantidad de alimento que se ingresa al stock, **Aceptar** para ingresar el ingrediente.

Vale al almacén

Para registrar los alimentos que se van a retirar del stock, debido a su utilización por desabasto, emergencia, o cuando se utiliza para proporcionar la alimentación de los niños(as) de 6 meses en su tercera y cuarta semana da de baja el alimento en el módulo Pla.C.A., de la siguiente forma:

Ingresa a módulo Pla.C.A. menú **Stock** submenú **Vale Stock**, en la ventana que se desplegará selecciona el **Tipo de Stock**, **Producto**, **Cantidad Solicitada** y anota en **Justificación** el motivo que sustenta la salida de los alimentos del “Stock de alimentos” clave 3220-009-195, fórmulas lácteas y leche entera.

Presiona **Generar Vale** para obtener el reporte en Excel del alimento dado de baja o tomar la opción de **Generar Acumulado de Vales de Almacén** que refleja todos los alimentos dados de baja en un mismo día. El vale es un documento que deberá contar con respaldo inmediato, dada su caducidad diaria, por lo que será necesario guardar en una carpeta electrónica o imprimir.



Vale al almacén

Guardería No.: ______________________
Fecha: ______________________
Delegación: ______________________
Folio: ______________________

Alimentos	Presentación	Capacidad	Cantidad	Justificación

Requisitó _______________ Responsable del servicio

Vo.Bo. _______________ Directora

3220-009-198

Inventario mensual de víveres

El Inventario mensual de víveres permite conocer la existencia física, y la cantidad registrada dada de alta en el sistema, solicitar su generación los días 25 de cada mes e imprimir o guardar respaldo electrónico; documento necesario para casos administrativos que apliquen en el Servicio de alimentación, para generar el reporte continuar en la ruta siguiente:

Ingresa a módulo Pla.C.A. menú **Reportes** submenú **Stock**, en la ventana que aparece **Reporte de Stock,** selecciona uno o todos los **Tipo de Stock,** oprime el recuadro **Generar Reporte.**

GUARDERÍA No	FECHA	DELEGACIÓN

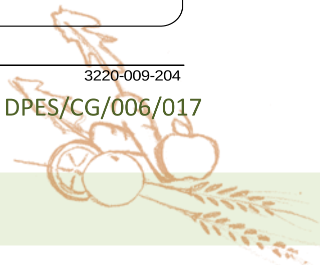
Inventario mensual de víveres

RÉGIMEN	A R T I C U L O	PRESENTACIÓN	CAPACIDAD	CONTROL DE EXISTENCIA	EXISTENCIA FÍSICA	DIFERENCIA

Requisito _______________ Responsable del servicio

Vo.Bo. _______________ Directora

3220-009-204



<u>Observaciones generales</u>:

Para contar con el respaldo de los formatos que emite el sistema imprimir o guardar en forma electrónica.

En caso de interrupción en el flujo de información descrito en precedente, independientemente de la causa que lo haya generado, el Asesor de Nutrición reportará la incidencia a la Directora, asentándola en el formato “Aspectos relevantes del servicio”, clave DPES/CG/009/215 dando el seguimiento correspondiente. Se deberá realizar el requisitado en forma manual de los formatos emitidos por el sistema Pla. C. A. para su empleo en la operación y debido archivo en tanto se corrige la incidencia.



ANEXO 3
“Aspectos relevantes del servicio”



Aspectos Relevantes del Servicio

Guardería No.: ______ (1)
Fecha: ______ (2)
Delegación: ______ (3)

	Situaciones	Acciones
Relativos a la planeación de alimentos	(4)	(5)
Identificados durante la supervisión de la ministración de los alimentos		
Referentes al personal asignado		
Con proveedores que afecten las actividades del servicio		
Con el equipo que afecte el funcionamiento del servicio		

Requisitó (6)
______
Responsable del servicio

Vo.Bo. (7)
______
Directora

DPES/CG/009/215



ANEXO 3

“Aspectos relevantes del servicio”

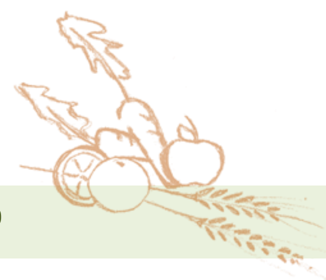
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No.	Número asignado a la guardería.
2	Fecha.	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	Delegación.	Número y nombre de la Delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Situaciones.	Eventos presentados durante el horario de servicio de la guardería.
5	Acciones.	La propuesta de solución para cada situación.
6	Requisitó.	Nombre completo y firma.
7	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora.



ANEXO 4

“Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento”



Guía técnica de características de los alimentos para su recepción y almacenamiento

Durante la recepción de alimentos, es preciso verificar las siguientes recomendaciones para su aceptación: observación física (aspecto, color, olor, textura), empaque y especificaciones del etiquetado (elaboración, caducidad, ingredientes, información nutrimental). Se debe atender a características objetivas que muestren la calidad de los alimentos, verificar las leyendas de conservación de los alimentos envasados y tomar en cuenta las indicaciones del fabricante; asimismo el almacenamiento debe preservar y asegurar la calidad de los insumos.

La siguiente tabla detalla las características a observar en el alimento y medios de almacenamiento.

Lácteos			
Alimento	**Parámetro/Aceptación**	**Criterios de rechazo**	**Ubicación y condiciones de almacenamiento**
Queso Yogurt	A base de leche entera pasteurizada	Que proceda de leche sin pasteurizar	Refrigeración Parte superior del refrigerador. En envase o empaque original.
Abarrotes			
Alimento	**Parámetro/Aceptación**	**Criterios de rechazo**	**Ubicación y condiciones de almacenamiento**
Productos envasados en vidrio, bolsa, caja, paquete, tetrabrik	Íntegro y en buen estado Con etiqueta Fecha de caducidad vigente	Rotos, húmedos, estrellados, rasgados, tapas infladas u oxidadas con fugas, aplastados, sucios o con evidencia de fauna nociva o sin etiqueta Fecha de caducidad vencida	Temperatura ambiente o refrigeración En anaqueles, estantes o refrigerador (PEPS). En envase o empaque original.
Productos enlatados		Abombadas, oxidadas, con fuga, abolladas en costura y/o engargolado o en cualquier parte del cuerpo, caducas y sin etiqueta	Temperatura ambiente En anaqueles o estantes, (PEPS). En caso de ser necesaria la refrigeración del contenido, colocar en recipiente de plástico.



Productos de origen vegetal			
Alimento	**Parámetro/Aceptación**	**Criterios de rechazo**	**Ubicación y condiciones de almacenamiento**
Chayote, Tomate verde, Jitomate, Pepino, Ejote, Chícharo, Poro, Calabacita, Vegetales de hoja y tallo (Apio, Acelga, Espinaca, Brócoli, Coliflor, Cilantro, Epazote) Guayaba, Mango, Limón	Apariencia fresca Olor característico	Con moho, coloración extraña, magulladuras.	Refrigeración. Parte media baja del refrigerador. Lavar y colocar en recipientes o bolsas de plástico con pequeñas perforaciones. En vegetales de hoja y tallo, quitar desde la porción de tallo próxima a la raíz y hojas maltratadas. Envolver en papel autoadherible.
Ajo, Aguacate, Cebolla, Camote, Jícama, Papa, Elote, Nopal, Zanahoria, Sandia, Plátano, Naranja, Toronja, Piña, Pera, Manzana, Melón		Putrefacto.	Temperatura ambiente. Colocar en canasta que permita la circulación del aire. En el caso de pera y manzana conservar en empaque original. Refrigeración De ser necesario por clima extremo, se podrán colocar en la parte baja del refrigerador.

Carnes frescas			
Alimento	**Parámetro/Aceptación**	**Criterios de rechazo**	**Ubicación y condiciones de almacenamiento**
Res	Color: Rojo brillante Textura: Firme y elástica Olor: Característico	Color: Verdosa o café obscuro, descolorida en el tejido elástico Textura: Viscosa, pegajosa Olor: Putrefacto, agrio	Refrigeración Parte superior del refrigerador. Colocar en recipiente y cubrir con papel protector autoadherible.
Cerdo	Color: Rosa pálido Textura: Firme y elástica Olor: Característico		

Aves			
Alimento	**Parámetro/Aceptación**	**Criterios de rechazo**	**Ubicación y condiciones de almacenamiento**
Pollo	Color: Característico Textura: Firme Olor: Característico	Color: Verdosa, amoratada o con diferentes coloraciones Textura: Piel blanda, pegajosa Olor: Putrefacto o rancio	Refrigeración. Parte superior del refrigerador. Colocar en recipientes y cubrir con papel protector autoadherible.



Huevo			
Alimento	**Parámetro/Aceptación**	**Criterios de rechazo**	**Ubicación y condiciones de almacenamiento**
Huevo fresco	Limpios y con cascarón entero	Cascarón quebrado o manchado con excremento o sangre	Temperatura ambiente o Refrigeración Parte baja del refrigerador cuando el almacenamiento sea mayor de 48 horas, (PEPS). Quitar empaque original y colocar en recipiente de plástico.
Cereales			
Alimento	**Parámetro/Aceptación**	**Criterios de rechazo**	**Ubicación y condiciones de almacenamiento**
Granos, harinas, productos de panificación, tortillas y otros productos secos	Apariencia: Sin moho, sin materias extrañas y con coloración característica Empaque con etiqueta	Con mohos, coloración ajena alproducto, humedad o con infestaciones o materias extrañas	Temperatura ambiente En anaqueles o estantes, (PEPS). En el lugar asignado para los alimentos del menú del día. En empaque original.



ANEXO 5

“Guía técnica para la preparación y distribución de alimentos”



Preparación y distribución de alimentos

Para realizar la preparación y distribución de los alimentos es necesario llevar a cabo varios procesos, tales como la preparación previa de los ingredientes, preparación de los platillos y la distribución de alimentos, además se deben considerar otros aspectos adecuados a la edad de los niños(as) en los diferentes tiempos de alimentación.

Preparación previa

Se considera como preparación previa a la acción anticipada para la preparación de los alimentos o platillos, en el que se realizan operaciones como: seleccionar, pesar o medir ingredientes, limpiar, lavar, mondar, cortar, seccionar, agrupar, rallar, licuar o picar alimentos y llevar a cabo métodos de cocción.

Criterios para la elaboración:

- Es de observancia obligatoria la NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios, en lo correspondiente.

- En ningún caso se deben realizar preparaciones previas con más de 24 horas de anticipación.

- A partir de agua en ebullición agregar los alimentos para su cocción colocándole tapa; cocer con poca cantidad de agua para conservar la mayor cantidad de nutrimentos; al finalizar el proceso, vaciar en recipientes, para su conservación.

- Se debe permitir el enfriamiento de los alimentos antes de almacenarse, según la indicación del Responsable del servicio de alimentación.

- Al término de cada actividad deben taparse correctamente los alimentos y almacenarse según corresponda por el tipo de método o preparación que se trate.

- Cuando se utilice agua de la llave para consumo y preparación de alimentos, hervirla en olla de acero inoxidable durante 15 minutos, tapada.

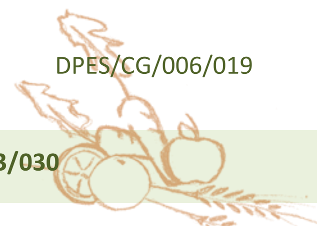
- **Abarrotes**: Retirar la etiqueta de los productos y lavar, limpiar envases tetrabrik antes de abrir.

- **Huevos**: Antes de usuar, lavar suavemente uno por uno, romperlos pieza por pieza en una taza antes de verterlos al recipiente donde se van a preparar, para comprobar que estén en buen estado.

- **Frutas y verduras**: Las de cáscara gruesa, lavar con cepillo y las delgadas con estropajo, mondar y quitar todas las semillas o descorazonar, las de hoja, lavar hoja por hoja y desinfectar; realizar el corte necesario, utilizar y/o almacenar en refrigeración.

- **Frutas y verduras con cocción**: Cocer en poca cantidad de agua hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo, vaciar al recipiente en que se va a utilizar, o almacenar; tirar o conservar el agua, según lo indique el Responsable del servicio de alimentación de acuerdo a la preparación que se va a realizar, o conservar en recipientes separados y almacenar en el refrigerador.

- **Arroz**: Seleccionar un día antes y almacenar en un lugar seco y limpio.



- **Tortillas**: Orear 24 horas antes o deshidratar en el horno previo a su utilización cuando sean para chilaquiles o sopa; utilizar y/o almacenar a temperatura ambiente o en el refrigerador.

- **Leguminosas sin cocción**: Seleccionar y almacenar en un lugar seco y limpio.

- **Leguminosas con cocción**: Seleccionar, lavar y remojar de 12 a 24 horas debiendo desechar el agua de su remojo, con lo cual se eliminan sustancias tóxicas inhibidoras, además de disminuir el tiempo de cocción. Cocer aproximadamente de 45 a 60 minutos, vaciar al recipiente en el que se va almacenar en el refrigerador.

- **Carnes y pollo sin cocción**: Descamisar, verificar que no contenga fragmentos de hueso o cartílago y almacenar en el refrigerador.

- **Carnes y pollo con cocción**: Descamisar, lavar y cocer hasta que la consistencia sea suave, introducir un tenedor que penetre sin dificultad para verificarlo. Vaciar al recipiente en el que se va a utilizar. Para almacenar conservar el caldo y la carne en recipientes separados en el refrigerador o tirar el caldo según lo indique el Responsable del servicio de alimentación de acuerdo a la preparación que se va a realizar.

- **Leche entera ultrapasteurizada:** Limpiar los envases tetrabrik; en clima frio tibiar antes de su ministración.

- **Queso**: Lavar los empaques, rallar, cortar o picar, según la preparación y almacenar en el refrigerador.

- **Gelatinas:** Elabore según la técnica del fabricante y conserve en refrigeración.

- **Flor de jamaica**: Seleccionar, lavar perfectamente sumergir en agua purificada caliente la flor para su remojo (infusión) y con ello obtener el concentrado.



Técnicas de preparación

Las técnicas de preparación explican en forma sencilla la preparación del platillo, los ingredientes, la cantidad de alimento en peso neto por una ración; se encuentran organizadas por régimen de alimentación, en orden alfabético, y con la información nutrimental al calce de cada platillo.

Sobre los métodos de cocción y preparación es importante mencionar que:

- Para la cocción de frutas y verduras es recomendable utilizar poca cantidad de agua para su cocción e iniciar a partir de agua hirviendo, con el propósito de evitar la pérdida de nutrimentos al disminuir el tiempo de cocción.
- Para las preparaciones en puré, se molerán y colarán alimentos crudos o cocidos de acuerdo a la técnica de preparación, para evitar trozos de alimento dentro del puré
- Para realzar el sabor a los alimentos se pueden añadir hierbas aromáticas, siempre y cuando no se afecte el sentido del gusto de los niños(as) ya que su paladar no necesita potenciadores del sabor.
- En la preparación de platillos la cantidad de sal añadida debe ser menor a un gramo, debido al volumen de la preparación y para formación de hábitos alimentarios saludables.
- La modificación a la técnica de preparación será respetando el valor nutrimental de los alimentos, esto es, sin añadir u omitir ingredientes.

Técnicas de preparación por régimen

Régimen Lácteo I

Fórmula modificada en proteínas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula modificada en proteínas	21.50g	1. Diluir el polvo de la fórmula con el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	150 ml	

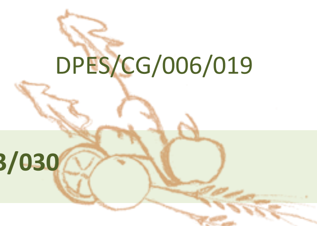
Información nutrimental						
H.C*	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.30	**2.02**	**5.90**	**1.33**	**24.59**	**98.37**	**108.21**

Régimen Lácteo II

Fórmula modificada en proteínas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula modificada en proteínas	25.38 g	1. Diluir el polvo de la fórmula con el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.
Agua	180 ml	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
15.00	**2.46**	**7.20**	**1.62**	**30.00**	**120.00**	**132.00**

*H.C siglas que se refieren al contenido de hidratos de carbono o carbohidratos



Técnicas de Preparación
Régimen Complementario I

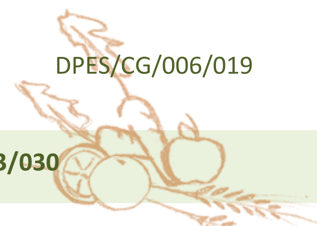
Fórmula modificada en proteínas						
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**				
Fórmula modificada en proteínas	21.50g	1. Diluir el polvo de la fórmula con el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.				
Agua	150 ml					
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.30	**2.02**	**5.90**	**1.33**	**24.59**	**98.37**	**108.21**

Puré de calabaza						
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**				
Calabacita italiana	45g	1. Retirar los extremos de la calabaza y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.93	**0.84**	**0.05**	**2.87**	**0**	**79.12**	**11.52**

Puré de chayote						
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**				
Chayote	50 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.24	**0.40**	**0.06**	**0.17**	**0**	**62.64**	**11.09**

Puré de chícharo						
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**				
Chícharo limpio	30 g	1. Cocer los chícharos. 2. Licuar utilizando agua de cocción.				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.70	**1.70**	**0.10**	**0.00**	**0**	**81.28**	**26.50**

Puré de manzana						
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**				
Manzana	60 g	1. Mondar las manzanas y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.17	**0.11**	**0.23**	**0.11**	**0**	**69.06**	**39.17**



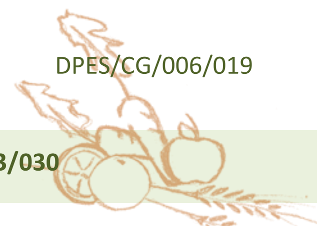
Régimen Complementario I

Puré de papaya						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Papaya		60 g	1. Mondar la papaya. 2. Licuar, agregar agua si es necesario.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.89	**0.38**	**0.05**	**0.05**	**0**	**154.290**	**25.55**

Puré de pera						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Pera		60 g	1. Mondar las peras y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.13	**0.18**	**0.27**	**0.18**	**0**	**75.22**	**39.67**

Puré de plátano						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Plátano tabasco		30 g	1. Mondar los plátanos.			
Agua		30 ml	2. Licuar con fórmula ya rehidratada.			
Fórmula modificada en proteínas		4.3 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.56	**0.74**	**1.31**	**0.38**	**5.00**	**139.44**	**53.00**

Puré de Zanahoria						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Zanahoria		30 g	1. Mondar las zanahorias y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.92	**0.23**	**0.05**	**0.14**	**0**	**83.44**	**11.25**



Fórmula de seguimiento o continuación		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula de seguimiento Agua	23.15 g 150 ml	1. Diluir el polvo de la fórmula con el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.00	**3.45**	**4.90**	**1.85**	**47.00**	**145.00**	**110.00**

Puré de amaranto		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de amaranto	15 g	1. Mezclar el cereal de amaranto con agua, hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.84	**1.78**	**1.13**	**0.28**	**0**	**0**	**56.63**

Puré de arroz		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de arroz	15 g	1. Mezclar el cereal de arroz con agua, hasta lograr una mezcla homogénea.

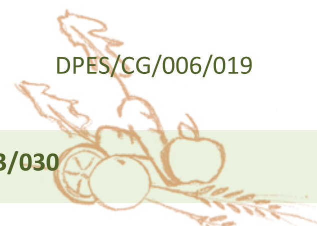
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.62	**1.06**	**0.09**	**0.79**	**154.41**	**0**	**55.50**

Puré de avena		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de avena	15 g	1. Mezclar el cereal de avena con agua, hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
10.89	**2.29**	**0.79**	**4..26**	**53.92**	**0**	**59.84**

Puré de calabaza		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Calabacita italiana	45 g	1. Retirar los extremos de la calabaza y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.93	**0.84**	**0.05**	**2.87**	**0**	**79.12**	**11.52**



Régimen Complementario II

Puré de chayote		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chayote	50 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.24	**0.40**	**0.06**	**0.17**	**0**	**62.64**	**9.77**

Puré de chícharo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chícharo limpio	30 g	1. Cocer los chícharos. 2. Licuar utilizando agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.70	**1.70**	**0.10**	**0**	**0**	**0**	**26.50**

Puré de guayaba		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Guayaba	50 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.96	**0.42**	**0.30**	**0.12**	**0**	**141.57**	**28.25**

Puré de manzana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Manzana	60 g	1. Mondar las manzanas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción.

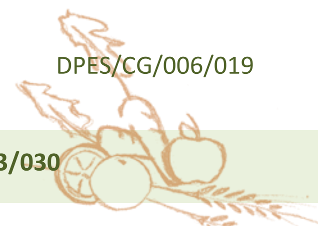
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.17	**0.11**	**0.23**	**0.11**	**0**	**69.06**	**39.17**

Puré de papa		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	25 g	1. Mondar la papa y cocer 2. Licuar utilizando agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.20	**0.40**	**0.04**	**0.52**	**0.73**	**0**	**22.78**

Puré de papaya		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papaya	60 g	1. Mondar la papaya. 2. Licuar, agregar agua si es necesario.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.89	**0.38**	**0.05**	**0.05**	**154.29**	**0**	**25.55**



Régimen Complementario II

Puré de pera		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pera	70 g	1. Mondar las peras y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
10.66	**0.21**	**0.31**	**0.21**	**0**	**87.76**	**46.28**

Puré de plátano		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Plátano tabasco	40 g	1. Mondar los plátanos.
Agua	30 ml	2. Licuar con fórmula ya rehidratada.
Fórmula de seguimiento	4.63 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.01	**1.13**	**1.13**	**0.52**	**9.40**	**188.26**	**59.04**

Puré de Zanahoria		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	50 g	1. Mondar las zanahorias y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.20	**0.39**	**0.08**	**0.23**	**0**	**139.06**	**18.75**

Fórmula de seguimiento o continuación		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula de seguimiento Agua	18.52 g 120 ml	1. Diluir el polvo de la fórmula con el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
10.40	**2.76**	**3.92**	**1.48**	**37.60**	**116.00**	**88.00**

Fórmula de seguimiento o continuación		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula de seguimiento Agua	23.15 g 150 ml	1. Diluir el polvo de la fórmula con el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.00	**3.45**	**4.90**	**1.85**	**47.00**	**145.00**	**110.00**

Puré de amaranto		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de amaranto	15 g	1. Licuar el cereal de amaranto con agua, hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.84	**1.78**	**1.13**	**0.28**	**0**	**0**	**56.63**

Puré de arroz		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de arroz	15 g	1. Mezclar el cereal de arroz con agua, hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.62	**1.06**	**0.09**	**0.79**	**154.41**	**0**	**55.50**

Puré de avena		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de avena	15 g	1. Mezclar el cereal de avena con agua, hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
10.89	**2.29**	**0.79**	**4.26**	**53.92**	**0**	**59.84**

Puré de calabaza		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Calabacita italiana	90 g	1. Retirar los extremos de la calabaza y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.86	**1.68**	**0.10**	**5.74**	**0**	**158.24**	**23.04**



Régimen Complementario III

Puré de chayote						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Chayote		100 g	1. Mondar los chayotes, retirar el corazón y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.48	**0.80**	**0.11**	**0.34**	**0**	**125.29**	**22.18**

Puré de chícharo						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Chícharo limpio		30 g	1. Cocer los chícharos. 2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.70	**1.70**	**0.10**	**0**	**0**	**0**	**26.50**

Puré de guayaba						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Guayaba		60 g	1. Mondar las guayabas y cocer. 2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
7.16	**0.51**	**0.36**	**0.14**	**0**	**169.88**	**33.90**

Puré de manzana						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Manzana		60 g	1. Mondar las manzanas y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.17	**0.11**	**0.23**	**0.11**	**0**	**69.06**	**39.17**

Puré de papa						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Papa blanca		25 g	1. Mondar la papa y cocer. 2. Licuar con agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.20	**0.40**	**0.04**	**0.52**	**0.73**	**0**	**22.78**

Puré de papaya						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Papaya		60 g	1. Mondar la papaya. 2. Licuar, agregar agua si es necesario.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.89	**0.38**	**0.05**	**0.05**	**154.29**	**0**	**23.57**

Régimen Complementario III

Puré de pera		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pera	60 g	1. Mondar las peras y cocer. 2. Licuar utilizando poca agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.13	**0.18**	**0.27**	**0.18**	**0**	**75.22**	**35.82**

Puré de plátano		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Plátano tabasco	40 g	1. Mondar los plátanos.
Agua	30 ml	2. Licuar con fórmula ya rehidratada.
Fórmula de seguimiento	4.63 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.01	**1.13**	**1.13**	**0.52**	**9.40**	**188.26**	**59.50**

Puré de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	35 g	1. Cocer el pollo. 2. Licuar con el caldo de la cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
0	**8.17**	**0.58**	**0.23**	**23.80**	**0**	**37.92**

Puré de res		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chambarete de res	35 g	1. Cocer la carne. 2. Licuar con el caldo de la cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
0	**6.80**	**1.60**	**0.60**	**20.00**	**0**	**41.60**

Puré de trigo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Galleta maría	19 g	1. Dejar reposar las galletas en agua. 2. Licuar con agua hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.80	**1.30**	**1.30**	**0.50**	**110.60**	**0**	**69.00**

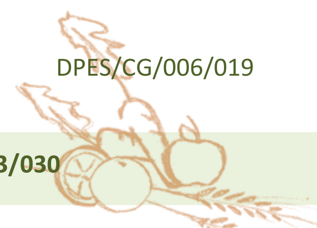
Régimen Complementario III

Puré de zanahoria						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Zanahoria		60 g	1. Mondar las zanahorias y cocer.			
			2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.84	**0.47**	**0.09**	**0.28**	**0**	**166.88**	**22.50**

Puré de lenteja**						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Lenteja		15 g	1. Cocer las lentejas.			
			2. Licuar las lentejas con caldo de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
8.79	**3.39**	**0.26**	**0.86**	**1.50**	**0**	**51.00**

Puré de frijol**						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Frijol bayo		15 g	1. Cocer los frijoles.			
			2. Licuar los frijoles con caldo de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
8.79	**3.39**	**0.26**	**0.86**	**3.77**	**0**	**51.00**

****** Los purés de lenteja y de frijol sustituirán a los purés de avena, papa, amaranto, arroz y trigo, de comida. Éstos serán contemplados como parte de las preparaciones para el Régimen Complementario III cuando la preparación de dichos alimentos se considere como parte de los ingredientes utilizados en los platillos del Régimen Normal del día.



Técnicas de Preparación
Régimen Transicional I y II

Técnicas de uso general

Puré de yema de huevo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco Fórmula de seguimiento Agua	50 g 2.3 g 15 ml	1. Cocer la pieza de huevo a partir de agua hirviendo, ésta deberá estar perfectamente lavada. (Una pieza por niño(a)). 2. Al huevo ya cocido, retirarle el cascarón y separar la yema de la clara. 3. Licuar la fórmula rehidratada con la yema de huevo hasta obtener una mezcla homogénea.

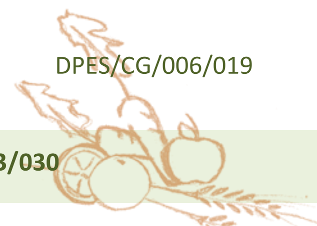
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.86	**6.59**	**5.49**	**0.18**	**67.62**	**14.41**	**83.19**

Fruta de temporada		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fruta de temporada	70 g	1. Mondar la fruta. 2. Picar la fruta.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.00	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**36.00**

Fórmula de seguimiento o continuación		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula de seguimiento Agua	23.15 g 150 ml	1. Diluir el polvo de la fórmula con el agua, hasta obtener una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.00	**3.45**	**4.90**	**1.85**	**47.00**	**145.00**	**110.00**



Colación reforzada

Régimen Transicional I y II

Colación reforzada. Transicional Día 1						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Fórmula de seguimiento						
Fórmula de seguimiento Agua		23.15 g 150 ml		1. Diluir el polvo de la fórmula con agua hervida, hasta obtener una mezcla homogénea.		
Pan dulce						
Pan dulce		16 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
22.60	4.90	6.72	2.07	47.00	145.00	170.36

Colación reforzada. Transicional Día 2						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Fórmula de seguimiento						
Fórmula de seguimiento Agua		23.15 g 150 ml		1. Diluir el polvo de la fórmula con agua hervida, hasta obtener una mezcla homogénea.		
Galleta dulce surtida						
Galleta dulce surtida		8 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
18.35	4.20	5.75	2.00	71.25	145.00	141.95

Colación reforzada. Transicional Día 3						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Fórmula de seguimiento						
Fórmula de seguimiento Agua		23.15 g 150 ml		1. Diluir el polvo de la fórmula con agua hervida, hasta obtener una mezcla homogénea.		
Gelatina						
Polvo gelatina de agua Agua		15 g 70 ml		1. Hervir el agua. 2. Retirar del fuego. 3. Agregar el polvo para gelatina y mezclar. 4. Vaciar en un molde y refrigerar.		
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
20.00	4.08	4.90	1.85	68.13	145.00	140.40

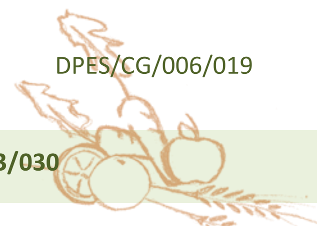
Régimen Transicional I y II

Colación reforzada. Transicional Día 4		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula de seguimiento		
Fórmula de seguimiento	23.15 g	1. Diluir el polvo de la fórmula con agua hervida,
Agua	150 ml	hasta obtener una mezcla homogénea.
Pan dulce		
Pan dulce	16 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
22.60	4.90	6.72	2.07	47.00	145.00	170.36

Colación reforzada. Transicional Día 5		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fórmula de seguimiento		
Fórmula de seguimiento	23.15 g	1. Diluir el polvo de la fórmula con agua hervida,
Agua	150 ml	hasta obtener una mezcla homogénea.
Galleta María		
Galleta maría	10 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
20.26	4.13	5.58	2.11	105.21	145.00	146.32



Régimen transicional l y ll

Arroz a la mexicana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	15 g	1. Dorar el arroz.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, la sal, colar y cocer.
Cebolla blanca	1 g	
Ajo	.0001g	3. Incorporar el arroz, agregar agua suficiente, controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Aceite de cártamo	3 ml	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
13.09	1.35	3.24	0.27	0	58.49	86.95

Arroz blanco		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	15 g	1. Dorar el arroz.
Cebolla blanca	1 g	2. Licuar el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer.
Ajo	.0001g	3. Incorporar el arroz, agregar agua suficiente, controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Aceite de cártamo	3 ml	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
11.94	1.14	3.15	0.15	0	2.93	80.66

Arroz cubano		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	15 g	1. Dorar el arroz.
Frijol negro	10 g	2. Cocer los frijoles con cebolla.
Cebolla blanca	1 g	3. Licuar el frijol con agua de cocción y sal.
Sal de mesa	1 g	4. Incorporar el frijol licuado y colado al arroz.
Aceite de cártamo	5 ml	5. Controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.

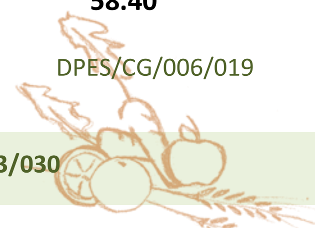
Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
17.79	3.39	5.32	0.72	2.51	2.93	132.66

Arroz de ollita		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	10 g	1. Mondar y picar las verduras.
Chayote	25 g	2. Picar finamente el apio.
Zanahoria	25 g	3. Licuar con agua el ajo y la cebolla,
Cebolla blanca	2 g	4. Dorar el arroz, agregar las verduras picadas, y el ajo y cebolla molidos y colados.
Sal de mesa	1 g	
Ajo en bulbo	.0001 g	5. Agregar agua suficiente y sal.
Aceite de cártamo	1 ml	6. Servir caldoso.

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
10.80	1.17	1.17	0.31	0	104.92	58.40



Régimen transicional I y II

Arroz verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	15 g	1. Dorar el arroz.
Espinaca	15 g	2. Licuar espinaca ajo, cebolla y sal con agua de cocción y colar.
Cebolla blanca	1 g	3. Incorporar el caldillo de espinaca al arroz.
Ajo	.0001 g	4. Controlar la intensidad del fuego, agregar el agua necesaria para su cocción.
Aceite de cártamo	3 ml	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.47	1.57	3.21	0.55	0	86.50	85.00

Asado de res		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cuete de res	40 g	1. Cocer la carne con la cebolla.
Zanahoria	35 g	2. Mondar la zanahoria.
Jitomate bola	25g	3. Picar la carne y la zanahoria.
Cebolla blanca	1 g	4. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Ajo	.0001 g	5. Incorporar la carne y la zanahoria al caldillo de jitomate, cocinar a fuego medio.
Sal de mesa	1 g	
Aceite de cártamo	3 ml	

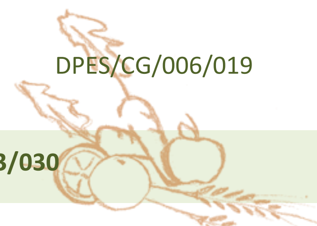
Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
3.49	7.29	4.35	0.98	24.00	154.48	82.26

Bistec a la mexicana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de pierna de res	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Zanahoria	35 g	3. Licuar jitomate, con ajo, cebolla y sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Chayote	35 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	1 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
4.97	5.56	0.42	0.74	12.00	196.75	45.87



Régimen Transicional I y II

Bistec en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de pierna de res	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Tomate verde	25 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	25 g	3. Licuar el tomate, con ajo, cebolla, y sal colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Chayote	35 g	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de tomate.
Cebolla blanca	1 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.90	5.75	0.37	1.10	12.73	94.72	57.91

Brócoli en caldillo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Brócoli	40 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y acitronar. Agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	1 g	3. Incorporar el brócoli al caldillo de jitomate.
Aceite de cártamo	2 ml	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
3.33	1.40	2.26	0.46	0	187.84	34.01

Calabazas cocidas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Calabacita italiana	45 g	1. Retirar los extremos de la calabaza.
Sal de mesa	1 g	2. Picar y cocer la calabaza con sal.

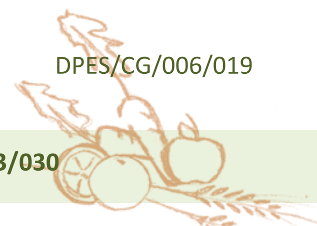
Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
1.93	0.84	0.05	2.87	0	79.12	11.52

Cereal con leche		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Hojuelas de maíz	13 g	1. Remojar las hojuelas de maíz en la fórmula de seguimiento rehidratada.
Fórmula de seguimiento	4.63 g	2. Mezclar hasta obtener consistencia tipo puré.
Agua	30 ml	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
13.78	1.73	1.05	1.22	170.34	29.00	71.45



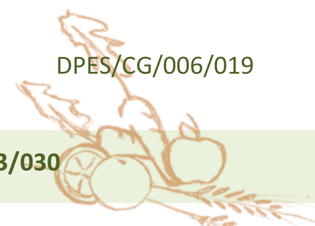
Régimen Transicional I y II

Chayotes salteados						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Chayote		50 g	1. Mondar el chayote y la cebolla.			
Cebolla blanca		1 g	2. Picar y cocer el chayote.			
Aceite de cártamo		3 ml	3. Acitronar la cebolla con el chayote, agregar la sal.			
Sal de mesa		1g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.33	**0.41**	**3.06**	**0.17**	**0**	**62.43**	**38.50**

Cocido de res						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Pulpa de res		20 g	1. Cocer la carne con cebolla y ajo.			
Cebolla blanca		1 g	2. Mondar las verduras.			
Zanahoria		25 g	3. Picar las verduras.			
Calabacita italiana		25 g	4. Cocer las verduras.			
Chayote		30 g	5. Lavar perfectamente el cilantro.			
Cilantro		1 g	6. Incorporar las verduras con su agua de cocción en			
Ajo		.0001 g	la carne, y el cilantro, sazonar.			
Sal de mesa		1 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.02	**6.30**	**5.23**	**2.41**	**13.00**	**151.07**	**88.40**

Codito con pollo						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Pasta para sopa codito		10 g	1. Cocer la pechuga con cebolla.			
Pechuga de pollo		30 g	2. Cocer la pasta.			
Papa blanca		15 g	3. Mondar, picar y cocer la papa.			
Jitomate bola		25 g	4. Licuar el jitomate, la cebolla, colar y cocer.			
Cebolla blanca		1 g	5. Integrar el codito, la pechuga, y la papa a la salsa			
Sal de mesa		1 g	de jitomate sazonar.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
11.67	**8.41**	**0.67**	**0.83**	**21.04**	**57.14**	**86.32**

Coliflor guisada						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Coliflor		30 g	1. Picar la coliflor con cebolla.			
Jitomate bola		25 g	2. Cocer la coliflor.			
Cebolla blanca		1 g	3. Licuar el jitomate y la cebolla, colar y cocer.			
Sal de mesa		1 g	Agregar agua suficiente.			
			4. Incorporar la coliflor al caldillo de jitomate y			
			sazonar.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.44	**1.18**	**0.19**	**0.98**	**0**	**163.55**	**13.44**



Régimen Transicional I y II

Consomé de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	25 g	1. Mondar las verduras.
Zanahoria	25 g	2. Picar las verduras.
Chayote	30 g	3. Cocer todos los ingredientes con sal y suficiente agua.
Calabacita italiana	20 g	4. Picar la pechuga, y agregar al caldo.
Cebolla blanca	1 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
3.89	6.66	0.51	1.66	17.00	143.87	46.81

Consomé de res		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pulpa de res	20 g	1. Mondar las verduras.
Zanahoria	30 g	2. Picar las verduras.
Chayote	30 g	3. Cocer la carne y las verduras con cebolla, sal y suficiente agua.
Papa blanca	15 g	4. Picar la carne, agregar al consomé.
Cebolla blanca	1 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
6.39	6.12	5.24	1.16	13.44	121.02	97.17

Galleta integral		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Galleta integral	10 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.00	1.00	1.19	0.06	68.00	0	42.69

Galleta dulce surtida		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Galleta dulce surtida	8 g	

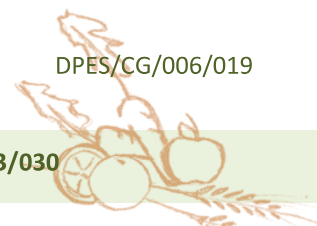
Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
5.35	0.75	0.85	0.15	24.25	0	32.05

Galleta maría		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Galleta maría	10 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.26	0.68	0.68	0.26	58.21	0	37.95



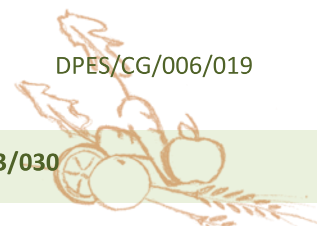
Régimen Transicional I y II

Lomo con verduras						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Lomo de cerdo		30 g	1. Cocer la carne con cebolla y sal.			
Zanahoria		20 g	2. Mondar las verduras.			
Chayote		25 g	3. Picar y cocer las verduras.			
Jitomate bola		25g	4. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la			
Cebolla blanca		1 g	sal, colar y cocer. Agregar agua de cocción.			
Ajo		.0001 g	5. Agregar las verduras y la carne al caldillo de			
Sal de mesa		1 g	jitomate.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.65	**6.50**	**2.03**	**0.67**	**24.60**	**144.09**	**58.86**

Lomo guisado en salsa roja						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Lomo de cerdo		30 g	1. Cocer la carne con la cebolla.			
Jitomate bola		25 g	2. Retirar los extremos, picar y cocer las			
Calabacita italiana		30 g	calabacitas.			
Cebolla blanca		1 g	3. Licuar el jitomate, con ajo, y cebolla, colar y			
Ajo		.0001 g	acitronar. Agregar agua suficiente.			
Sal de mesa		1g	4. Incorporar la carne, y las verduras al caldillo de			
Aceite de cártamo		3 ml	jitomate, sazonar.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.53	**6.71**	**5.00**	**2.40**	**24.60**	**109.89**	**81.96**

Pan dulce						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Pan dulce		16 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.60	**1.45**	**1.82**	**0.22**	**0**	**0**	**60.58**

Papas con zanahorias salteadas						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Zanahoria		30 g	1. Mondar la zanahoria, la papa y la cebolla.			
Papa blanca		30 g	2. Picar y cocer la zanahoria y la papa.			
Cebolla blanca		1 g	3. Acitronar la cebolla y la zanahoria.			
Aceite de cártamo		3 ml	4. Agregar la papa y sazonar.			
Sal de mesa		1 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
8.25	**0.73**	**3.10**	**0.77**	**0.87**	**85.02**	**64.65**



Régimen Transicional I y II

Papas salteadas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	45 g	1. Mondar la papa.
Cebolla blanca	1 g	2. Picar y cocer la papa.
Aceite de cártamo	3 ml	3. Acitronar la cebolla, agregar la papa y la sal.
Sal de mesa	1 g	

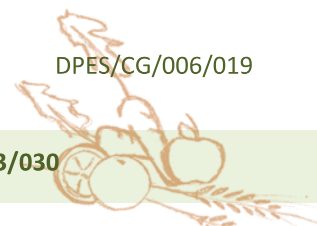
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.45	**0.74**	**3.07**	**0.95**	**1.31**	**1.58**	**68.42**

Pechuga de pollo en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	25 g	1. Cocer y picar el pollo.
Tomate verde	25 g	2. Mondar y picar el chayote.
Chayote	30 g	3. Cocer el tomate y licuar con ajo, cebolla y sal,
Cebolla blanca	1 g	colar y acitronar. Agregar agua de cocción.
Aceite de cártamo	3 ml	4. Incorporar la pechuga y el chayote al caldillo de
Ajo	.0001 g	tomate, controlar la intensidad del fuego.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.57	**6.35**	**3.51**	**0.39**	**17.00**	**90.04**	**67.25**

Picadillo de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo molida	25 g	1. Mondar las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Picar y cocer las verduras
Chayote	25 g	3. Licuar el jitomate, con ajo, y cebolla.
Jitomate bola	25 g	4. Cocer el jitomate.
Cebolla blanca	1 g	5. Incorporar el pollo con las verduras al jitomate.
Ajo	.0001g	6. Agregar el agua de cocción de las verduras.
Sal de mesa	1g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.65	**6.41**	**0.57**	**0.46**	**17.00**	**144.09**	**45.37**



Régimen Transicional I y II

Picadillo de res		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pulpa de res molida	25 g	1. Acitronar la pulpa de res en el aceite.
Zanahoria	30g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	30 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y la sal,
Jitomate bola	25 g	colar y cocer. Agregar agua de cocción de las
Cebolla blanca	1 g	verduras.
Aceite de cártamo	2 ml	4. Incorporar la carne y las verduras al caldillo de
Ajo	.0001 g	jitomate
Sal de mesa	1 g	5. Controlar la intensidad del fuego.

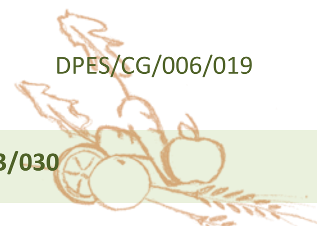
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.51	**7.45**	**8.59**	**1.11**	**16.25**	**178.16**	**125.16**

Pollo a la cacerola		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo molida	25 g	1. Retirar los extremos y picar la calabaza.
Jitomate bola		2. Mondar, picar y cocer las zanahorias.
Calabacita italiana	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla, colar.
Zanahoria	25 g	4. Asar la pechuga de pollo, agregar las verduras
Cebolla blanca	20 g	cocidas.
Ajo	1 g	5. Verter el jitomate molido en la pechuga, y poca
Sal de mesa	.0001 g	cantidad de agua, sazonar.
	1 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.60	**6.68**	**0.57**	**1.97**	**17.00**	**156.72**	**46.22**

Pollo con papas en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	25 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Tomate verde	25 g	2. Cocer la pechuga de pollo.
Cebolla blanca	1 g	3. Cocer el tomate.
Papa blanca	25 g	4. Licuar el tomate cocido con ajo y cebolla, colar
Ajo	.0001 g	y cocer.
Sal de mesa	1 g	6. Incorporar la carne y la papa en la salsa verde,
		agregar agua de cocción y sazonar.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.42	**6.51**	**0.52**	**0.81**	**17.73**	**52.46**	**56.38**



Régimen Transicional I y II

Pollo en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	25 g	1. Cocer y picar la pechuga.
Jitomate bola	25 g	2. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	25 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y acitronar.
Papa blanca	15 g	
Cebolla blanca	1 g	4. Incorporar la pechuga con su caldo y las verduras al caldillo de jitomate, controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Aceite de cártamo	2 ml	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.10	6.75	2.63	0.83	17.44	177.54	79.10

Pollo guisado		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	25 g	1. Cocer y picar la pechuga.
Zanahoria	15 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, colar y cocer.
Cebolla blanca	1 g	
Ajo	.0001 g	3. Incorporar al jitomate la pechuga con caldo la zanahoria y sal.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
2.21	6.17	0.53	0.35	17.00	98.86	38.31

Pollo guisado con papas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo molida	25 g	1. Cocer la pechuga de pollo con cebolla.
Papa blanca	30 g	2. Mondar, cocer y picar la papa.
Jitomate bola	25 g	3. Licuar el jitomate con cebolla colar y acitronar. Agregar poca cantidad de agua.
Cebolla blanca	1 g	
Aceite de cártamo	2 ml	4. Agregar el pollo picado y las papas al caldillo de jitomate, sazonar.
Sal de mesa	1 g	

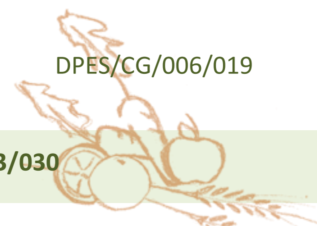
Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.49	6.54	2.56	0.91	17.87	57.14	79.13

Puré de arroz		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de arroz	15 g	1. Mezclar el cereal de arroz con agua, hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.62	1.06	0.09	0.79	154.41	0	55.50



Régimen Transicional I y II

Puré de avena		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de avena	15 g	1. Mezclar el cereal de avena con agua hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
10.89	**2.29**	**0.79**	**4.26**	**53.92**	**0**	**59.84**

Puré de avena y arroz		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de avena	8 g	1. Mezclar los cereales en seco.
Cereal de arroz	8 g	2. Agregar agua a la cereales hasta obtener una mezcla homogénea

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.54	**1.79**	**0.47**	**2.70**	**111.11**	**0**	**61.52**

Puré de avena y trigo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cereal de avena	5 g	1. Moler la galleta maría
Galleta maría	5 g	2. Mezclar los cereales en seco.
		3. Agregar agua a los cereales hasta lograr una mezcla homogénea.

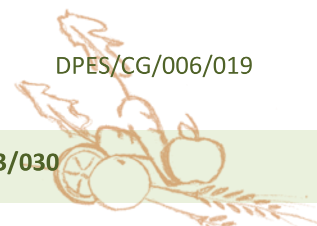
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
7.26	**1.11**	**0.61**	**1.55**	**47.08**	**0**	**38.92**

Puré de betabel		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Betabel	30 g	1. Mondar, picar y cocer el betabel.
		2. Licuar utilizando agua de cocción.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.26	**0.60**	**0.09**	**0.43**	**0**	**100.29**	**16.20**

Puré de calabaza		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Calabacita italiana	40 g	1. Retirar los extremos de las calabazas y cocer.
Sal de mesa	1 g	2. Licuar utilizando poca agua de cocción y sal.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.71	**0.75**	**0.04**	**2.55**	**0**	**70.33**	**10.24**



Régimen Transicional I y II

Puré de chayote		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chayote	50 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes.
Sal de mesa	1 g	2. Licuar con agua de cocción, agregar sal.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.24	**0.40**	**0.06**	**0.17**	**0**	**62.64**	**11.09**

Puré de chícharo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chícharo limpio	20 g	1. Cocer los chícharos.
Sal de mesa	1 g	2. Licuar los chícharos con sal y agua de cocción

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.13	**1.13**	**0.07**	**0**	**0**	**0**	**17.67**

Puré de frijol		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Frijol bayo	15 g	1. Cocer los frijoles con cebolla, ya cocidos agregar la sal.
Cebolla blanca	1 g	
Sal de mesa	1 g	2. Licuar los frijoles con caldo de cocción.

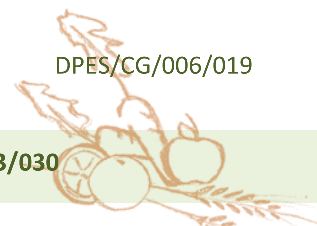
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
8.87	**3.40**	**0.26**	**0.86**	**3.77**	**1.58**	**51.41**

Puré de papa		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	25 g	1. Mondar y cocer la papa.
Sal de mesa	1 g	2. Machacar la papa agregar agua de cocción hasta formar el puré, añadir sal.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.20	**0.40**	**0.04**	**0.52**	**0.73**	**0**	**22.78**

Puré de papa y cereal		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	25 g	1. Mondar y cocer la papa.
Cereal de arroz	5 g	2. Machacar la papa con agua de cocción.
Sal de mesa	1 g	3. Agregar el cereal y la sal hasta lograr una mezcla homogénea.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.41	**0.76**	**0.07**	**0.79**	**52.20**	**0**	**41.28**



Régimen Transicional I y II

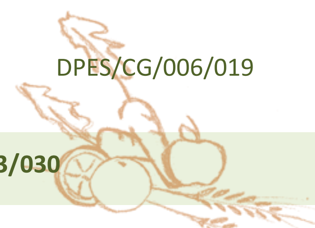
Puré de papa y vegetales						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Zanahoria		15 g	1. Mondar y cocer las verduras.			
Papa blanca		25 g	2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Calabacita italiana		15 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.81	**0.80**	**0.08**	**1.55**	**0.73**	**68.09**	**31.15**

Puré de trigo						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Galleta maría		19 g	1. Dejar reposar las galletas en agua.			
			2. Licuar hasta lograr una mezcla homogénea.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.80	**1.30**	**1.30**	**0.50**	**110.60**	**0**	**72.10**

Puré de vegetales						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Calabacita italiana		15 g	1. Mondar los vegetales y cocer.			
Zanahoria		15 g	2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Chayote		15 g				
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.28	**0.52**	**0.06**	**1.08**	**0**	**86.89**	**11.69**

Puré de zanahoria						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Zanahoria		30 g	1. Mondar y cocer las zanahorias.			
			2. Licuar utilizando agua de cocción.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.92	**0.23**	**0.05**	**0.14**	**0**	**83.44**	**9.05**

Res a la mexicana						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Bistec de res		35 g	1. Mondar la papa y la cebolla.			
Jitomate bola		25 g	2. Picar la papa la cebolla y el jitomate.			
Papa blanca		20 g	3. Cocer la papa.			
Cebolla blanca		1 g	4. Cocer y picar la carne.			
Aceite de cártamo		2 ml	5. Acitronar la cebolla y el jitomate en el aceite.			
Sal de mesa		1 g	6. Incorporar la carne de res y la papa al jitomate, controlar la intensidad del fuego y sazonar.			
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.41	**8.94**	**2..53**	**1.14**	**21.58**	**57.14**	**80.13**



Régimen Transicional I y II

Res en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pulpa de res molida	20 g	1. Asar la carne con cebolla finamente picada y sal.
Jitomate bola	25 g	2 .Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	3. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal, colar.
Chayote	30 g	4. Incorporar el jitomate molido y las verduras a la
Cebolla blanca	1 g	carne, agregar suficiente agua.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
3.87	6.02	5.29	0.91	13.00	150.36	87.19

Res en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pulpa de res molida	20 g	1. Mondar y picar la papa.
Tomate verde	25 g	2. Cocer la papa.
Papa blanca	25 g	3. Asar la carne.
Cebolla blanca	1 g	4. Licuar el tomate, el ajo, la cebolla y colar.
Ajo	.0001 g	5. Incorporar a la carne, la papa y el tomate molido
Sal de mesa	1 g	agregar agua suficiente y sazonar.

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
6.42	6.08	5.23	1.24	13.73	52.46	97.10

Res guisada		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de res	20 g	1. Cocer el bistec con cebolla.
Brócoli	30 g	2. Picar y cocer el brócoli.
Cebolla blanca	1 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la
Jitomate bola	25 g	sal, colar y cocer.
Ajo	.0001 g	4. Incorporar la carne y el brócoli al jitomate,
Sal de mesa	1 g	agregar agua de cocción.

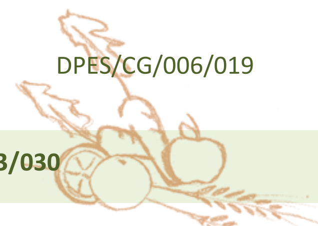
Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
2.81	5.91	0.45	0.71	12.00	155.17	38.91

Sopa de acelga		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Acelga	40 g	1. Cocer la acelga.
Jitomate bola	25 g	2. Moler el jitomate, el ajo y la cebolla, colar y
Cebolla blanca	1 g	cocer.
Ajo	.0001 g	3. Moler la acelga con agua de cocción y agregar
Sal de mesa	1 g	al caldillo de jitomate

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
3.16	1.40	0.22	1.67	0	277.96	20.21



Régimen Transicional I y II

Sopa de espinaca		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Espinaca	30 g	1. Cocer la espinaca.
Chayote	40 g	2. Cocer el chayote.
Cebolla blanca	1 g	3. Moler la espinaca, el chayote, el ajo y la cebolla, colar y cocer
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	4. Agregar agua de cocción y sazonar.

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
2.95	**1.19**	**0.15**	**0.94**	**0**	**218.84**	**17.96**

Sopa de lenteja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Lenteja	15 g	1. Cocer las lentejas con cebolla, ya cocidas añadir sal.
Jitomate bola	25 g	
Cebolla blanca	1 g	2. Licuar las lentejas con caldo de cocción.
Ajo en bulbo	.0001 g	3. Moler jitomate con ajo, cebolla sal, colar y cocer.
Sal de mesa	1 g	4. Verter la lenteja molida al jitomate molido
		5. Agregar caldo de cocción y controlar la intensidad del fuego.

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
10.03	**3.61**	**0.35**	**0.97**	**1.50**	**57.14**	**57.70**

Sopa de moñito		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pasta para sopa moñito	15 g	1. Dorar la pasta.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal y colar.
Cebolla blanca	1 g	
Aceite de cártamo	2 ml	3. Incorporar el caldillo de jitomate a la pasta, agregar agua suficiente.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

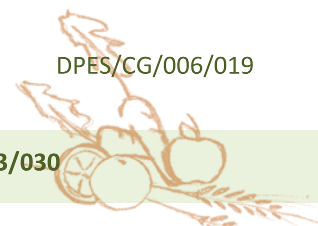
Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.19	**1.65**	**2.17**	**0.42**	**0.30**	**57.14**	**74.88**

Sopa de papa		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	25 g	1. Mondar, y picar las papas.
Jitomate bola	25 g	2. Licuar jitomate con ajo y cebolla, colar.
Cebolla blanca	1 g	3. Cocer el jitomate molido, agregar las papas y agua suficiente.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	4. Permitir la ebullición hasta su cocción.

Información nutrimental

H.C	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
6.45	**0.62**	**0.13**	**0.64**	**0.73**	**57.14**	**29.49**



Régimen Transicional I y II

Sopa de papa y zanahoria		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	20 g	1. Mondar las verduras.
Zanahoria	20 g	2. Picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	25g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, colar y acitronar. Agregar agua de cocción de las verduras.
Cebolla blanca	1 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	4. Incorporar las verduras al caldillo de jitomate, agregar la sal.
Aceite de cártamo	2ml	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.69	**0.70**	**2.16**	**0.63**	**0.58**	**112.76**	**48.96**

Sopa de pasta		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pasta para sopa (fideo, codito, letra)	15 g	1. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Jitomate bola	25g	2. Incorporar la pasta al caldillo de jitomate, agregar la sal y controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	1 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

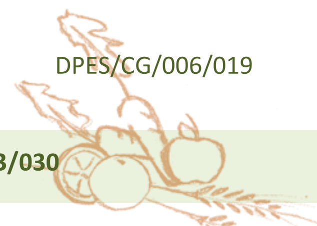
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.19	**1.65**	**0.17**	**0.42**	**0.30**	**57.14**	**56.88**

Sopa de zanahoria		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	20 g	1. Lavar y cocer la zanahoria.
Cebolla blanca	1g	2. Licuar el jitomate con cebolla y ajo, colar y cocer.
Ajo	.0001 g	
Jitomate bola	25 g	3. Licuar la zanahoria, incorporar al jitomate agregar agua de cocción y sazonar.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.53	**0.38**	**0.13**	**0.21**	**0**	**112.76**	**13.21**

Sopa de papa y poro		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	50 g	1. Mondar y picar la papa.
Poro	10 g	2. Picar finamente el poro.
Jitomate bola	35 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Cebolla blanca	2 g	
Ajo	.0001 g	4. Incorporar la papa y el poro al caldillo de jitomate hasta su cocción.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.60	**1.27**	**0.24**	**1.41**	**1.45**	**98.94**	**58.08**



Régimen Transicional I y II

Sopa puré de chayote		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chayote sin espinas	40 g	1. Mondar y cocer los chayotes.
Cebolla blanca	1 g	2. Licuar los chayotes con cebolla, ajo y sal.
Ajo	.0001 g	3. Cocer y agregar agua de cocción.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.88	**0.33**	**0.05**	**0.14**	**0**	**51.70**	**9.28**

Sopa puré de vegetales		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	25 g	2. Licuar las verduras con cebolla y sal.
Calabacita italiana	20 g	3. Acitronar las verduras ya licuadas, agregar
Papa blanca	20 g	agua de cocción.
Cebolla blanca	2 g	4. Permitir su ebullición, moviendo
Sal de mesa	.0001 g	constantemente.
Aceite de cártamo	3 ml	

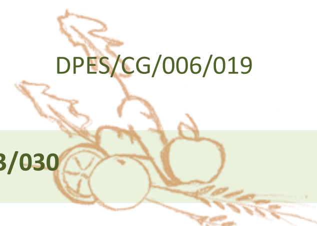
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
7.59	**1.08**	**0.12**	**1.88**	**0.58**	**125.28**	**35.74**

Tinga de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	25 g	1. Cocer la pechuga con cebolla, deshebrar.
Chayote	30 g	2. Mondar, picar y cocer el chayote.
Jitomate bola	25 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y la sal,
Cebolla blanca	1 g	colar y cocer.
Ajo	.0001 g	4. Incorporar la pechuga de pollo con el caldo de
Sal de mesa	1 g	cocción y el chayote al jitomate molido, sazonar.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.59	**6.29**	**0.55**	**0.39**	**17.00**	**94.73**	**40.44**

Tortilla de maíz		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	15 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.80	**0.70**	**0.25**	**0.40**	**0**	**0**	**32.25**



Régimen Transicional I y II

Vegetales salteados		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	20g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	30g	2. Picar finamente la cebolla.
Calabacita italiana	10 g	3. Acitronar la cebolla, agregar las verduras ya cocidas y añadir sal.
Cebolla blanca	1 g	
Sal de mesa	1 g	
Aceite de cártamo	3 ml	

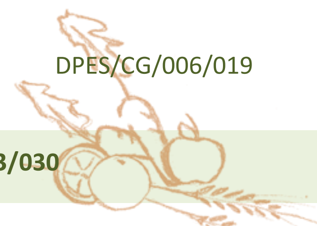
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.14	**0.60**	**3.08**	**0.84**	**0**	**112.38**	**42.66**

Zanahorias salteadas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	60 g	1. Mondar la zanahoria.
Aceite de cártamo	2 ml	2. Picar finamente la zanahoria.
Sal de mesa	1 g	3. Cocer la zanahoria.
		4. Acitronar la zanahoria y sazonar.

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.84	**0.47**	**2.09**	**0.28**	**0**	**166.88**	**36.09**

Zanahorias y chayotes salteados		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Chayote	30 g	2. Picar la cebolla.
Cebolla blanca	1 g	3. Acitronar la cebolla, agregar las verduras y la sal.
Aceite de cártamo	3 ml	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.71	**0.41**	**3.07**	**0.20**	**0**	**94.79**	**40.09**



Técnicas de uso general

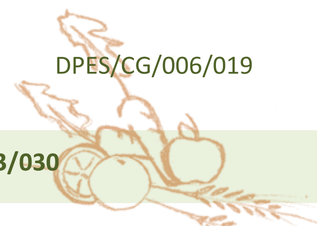
Agua de fruta		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Fruta de temporada:	--	1. Seleccionar la cantidad necesaria de fruta de acuerdo con la tabla al calce.
Azúcar refinado	5 g	2. Mondar, picar o exprimir la fruta.
Agua	120 ml	3. Licuar los ingredientes, colar cuando sea necesario.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
8.28	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**32.62**

Cantidad de fruta en gramos para preparación de agua		
Alimento	**Cantidades**	**Unidad**
Guayaba	20	g
Limón agrio	15	g
Mango	25	g
Melón	25	g
Naranja	40	g
Papaya	25	g
Sandía	30	g
Tuna	25	g
Piña	30	g

Agua de jamaica		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Flor de Jamaica	0.003 g	1 Hervir agua.
Azúcar	5 g	2. Sumergir la flor de jamaica ya lavada, en agua caliente para obtener el concentrado
Agua	120 ml	3. Retirar la flor de jamaica, y agregar el azúcar.

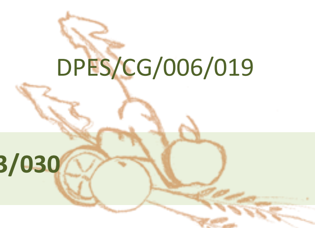
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.00	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**19.80**



Fruta de temporada						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Fruta de temporada		100 g	1. Mondar y retirar semillas de la fruta. 2. Picar la fruta.			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
15.26	**2.69**	**0.12**	**3.06**	**0**	**918.12**	**66.93**

Salsa mexicana						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Jitomate bola		35 g	1. Mondar la cebolla.			
Cebolla blanca		10 g	2. Picar el jitomate, la cebolla el cilantro.			
Cilantro		1 g	3. Hacer el jugo de limón			
Limón agrio		5 g	4. Mezclar todos los ingredientes agregar			
Sal de mesa		1 g	jugo de limón y sal.			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.87	**0.46**	**0.16**	**0.19**	**0.15**	**100.86**	**14.77**

Leche entera						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Leche entera		120 ml				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.65	**3.50**	**3.50**	**0**	**84.00**	**0**	**68.10**

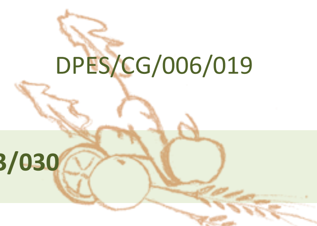


Colación Reforzada
Régimen Normal I y II

Colación reforzada. Normal Día 1						
Leche entera						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Leche entera		120 ml				
Pan dulce						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Pan dulce		22 g				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
18.85	**5.50**	**6.00**	**0.30**	**84.00**	**0**	**151.40**

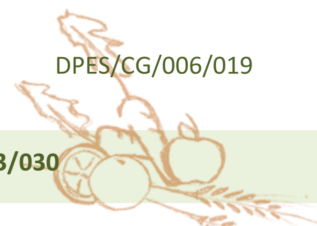
Colación reforzada. Normal Día 2						
Yogurt natural						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Yogurt natural		120 ml				
Galletas dulce surtida						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Galleta dulce surtida		16 g				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
16.30	**5.68**	**5.61**	**0.30**	**104.01**	**0**	**138.43**

Colación reforzada. Normal Día 3						
Leche entera ultrapasteurizada						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Leche entera		120 ml				
Gelatina						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Polvo gelatina de agua		15 g		1. Hervir el agua.		
Agua		70 ml		2. Retirar el agua del fuego.		
				3. Agregar el polvo para gelatina y mezclar, hasta que se disuelva.		
				4. Vaciar en un molde y refrigerar.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.65	**4.13**	**3.50**	**0**	**105.13**	**0**	**98.60**



Colación reforzada. Normal Día 4						
Yogurt natural						
Ingredientes		Cantidades		Preparación		
Yogurt natural		120 ml				
Pan dulce						
Ingredientes		Cantidades		Preparación		
Pan dulce		22 g				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
18.80	**6.18**	**6.41**	**0.30**	**55.51**	**0**	**157.63**

Colación reforzada. Normal Día 5						
Leche entera						
Ingredientes		Cantidades		Preparación		
Leche entera		120 ml				
Ate de frutas						
Ingredientes		Cantidades		Preparación		
Ate de frutas		20 g				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
20.72	**4.17**	**3.63**	**0.00**	**84.00**	**0**	**132.23**

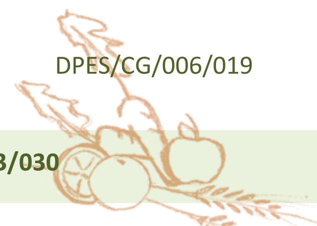


Técnicas de preparación
Régimen Normal I y II

Albóndigas de atún						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Atún en agua		45 g		1. Picar la cebolla y el cilantro.		
Cilantro		1 g		2. Mondar y cocer las papas.		
Cebolla blanca		2 g		3. Rallar la papa ya cocida.		
Huevo fresco		3 g		4. Mezclar atún, huevo, cebolla picada, papa,		
Papa blanca		10 g		cilantro, mayonesa y pan molido		
Mayonesa		5 g		5. Formar las albóndigas y freír.		
Pan molido		5 g				
Aceite de cártamo		5 ml				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.19	**12.75**	**9.93**	**0.91**	**215.89**	**3.17**	**165.13**

Albóndigas de res						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Pulpa de res molida		50 g		1. Mondar y picar finamente cebolla y		
Huevo fresco		3 g		cilantro.		
Jitomate bola		35 g		2. Mezclar la carne con huevo, cebolla y		
Cilantro		2 g		cilantro. Formar las albóndigas.		
Cebolla blanca		2 g		3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, sal,		
Ajo		.0001 g		colar y cocer. Agregar agua suficiente.		
Sal de mesa		1 g		4. Incorporar las albóndigas al caldillo de		
				jitomate cuando este hirviendo.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.03	**14.29**	**17.17**	**1.67**	**36.28**	**80.94**	**219.77**

Arroz a la mexicana						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Arroz		15 g		1. Dorar el arroz.		
Cebolla blanca		2 g		2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar		
Jitomate bola		35 g		la sal, colar y cocer.		
Ajo		.0001 g		3. Incorporar al arroz, agregar agua		
Aceite de cártamo		3 ml		suficiente, controlar la intensidad del fuego,		
Sal de mesa		1 g		no permitir la ebullición.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.64	**1.44**	**3.28**	**0.32**	**0**	**82.29**	**89.88**



Régimen Normal I y II

Arroz blanco		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	15 g	1. Dorar el arroz hasta que dore ligeramente.
Cebolla blanca	1 g	2. Licuar ajo, cebolla y sal, colar y cocer.
Ajo	.0001 g	3. Incorporar al arroz, agregar agua suficiente, cocinar hasta su cocción
Aceite de cártamo	3 ml	4. Controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
11.94	1.14	3.15	0.15	0.00	2.93	80.66

Arroz cubano		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	15 g	1. Dorar el arroz.
Frijol negro	10 g	2. Cocer los frijoles con agua y cebolla, ya cocidos agregar sal.
Cebolla blanca	1 g	3. Licuar el frijol con agua de cocción.
Aceite de cártamo	5 ml	4. Incorporar el frijol licuado al arroz, agregar caldo de cocción.
Sal de mesa	1 g	5. Controlar la intensidad del fuego, no permitir la ebullición.

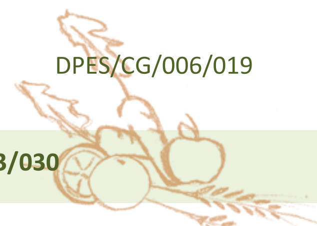
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
17.79	3.39	5.32	0.72	2.51	2.93	132.66

Arroz de ollita		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	10 g	1. Mondar y picar las verduras
Chayote	25 g	2. Picar finamente el apio.
Zanahoria	25 g	3. Licuar con agua el ajo y la cebolla, colar
Apio	15 g	4. Dorar el arroz, agregar las verduras picadas, el ajo y la cebolla molida.
Cebolla blanca	2 g	5. Agregar agua suficiente y sal.
Sal de mesa	1 g	6. Servir caldoso.
Ajo en bulbo	.0001 g	
Aceite de cártamo	1 ml	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
11.43	1..29	1.20	0.52	0	147.59	61.70



Régimen Normal I y II

Arroz verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Arroz	15 g	1. Dorar el arroz.
Espinaca	15 g	2. Cocer la espinaca.
Cebolla blanca	1 g	3. Licuar la espinaca con agua de cocción, ajo, cebolla y sal, colar
Ajo	.0001 g	
Aceite de cártamo	3 ml	4. Incorporar el caldillo de espinaca al arroz.
Sal de mesa	1 g	5. Agregar el agua necesaria para su cocción y controlar la intensidad del fuego.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.47	**1.57**	**3.21**	**0.55**	**0**	**86.50**	**85.00**

Asado de res		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Cuete de res	60 g	1. Cocer la carne con la cebolla.
Zanahoria	30 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate bola	35 g	3. Picar la carne.
Cebolla blanca	2 g	4. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	5. Incorporar la carne y la zanahoria al caldillo de jitomate, cocinar a fuego medio.

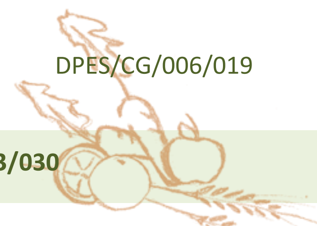
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.72	**10.75**	**1.98**	**1.36**	**36.00**	**164.38**	**75.68**

Ate de frutas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Ate de frutas	20 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
15.07	**0.67**	**0.13**	**0**	**0**	**0**	**62.67**

Atún estilo bacalao		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Atún en agua	45 g	1. Mondar las verduras.
Jitomate bola	35 g	2. Picar y cocer las verduras.
Zanahoria	20 g	3. Licuar jitomate con ajo y cebolla, colar y cocer.
Calabacita italiana	20 g	
Papa blanca	15 g	4. Incorporar el atún y las verduras al jitomate, agregar un poco de agua y sal si es necesario.
Cebolla blanca	2 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
7.05	**12.53**	**0.60**	**2.49**	**152.41**	**171.73**	**83.70**



Régimen Normal I y II

Bistec a la mexicana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de pierna de res	50 g	1. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Jitomate bola	35 g	2. Cocer y picar la carne.
Zanahoria	30 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, sal,
Cebolla blanca	2 g	colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Ajo	.0001 g	4. Incorporar la carne y la zanahoria al caldillo
Sal de mesa	1 g	de jitomate.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.72	**12.55**	**0.75**	**1.16**	**30.00**	**164.38**	**71.82**

Bistec con papas en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de pierna de res	50 g	1. Picar y cocer el nopal.
Papa blanca	20 g	2. Cocer y picar la carne.
Cebolla blanca	2 g	3. Mondar, picar y cocer las papas.
Tomate verde	35 g	4. Cocer el tomate y licuar con ajo, cebolla,
Nopal	15 g	sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Aceite de cártamo	5 ml	5. Incorporar la carne, las papas y el nopal a
Ajo	.0001 g	la salsa de tomate.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.75	**12.98**	**5.74**	**1.68**	**30.58**	**99.30**	**130.61**

Brócoli en caldillo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Brócoli	40 g	1. Picar y cocer el brócoli.
Jitomate bola	35 g	2. Licuar el jitomate, ajo, cebolla, sal, colar y
Cebolla blanca	1 g	cocer. Agregar agua de cocción.
Ajo	.0001 g	3. Incorporará el brócoli al caldillo de
Sal de mesa	1 g	jitomate.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.79	**1.49**	**0.30**	**0.50**	**0**	**210.07**	**23.81**

Brócoli con queso en caldillo de jitomate		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Brócoli	40 g	1. Picar y cocer el brócoli con cebolla.
Queso panela	40 g	2. Picar en cubos el queso.
Jitomate bola	35 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la
Cebolla blanca	3 g	sal, colar y acitronar. Agregar agua suficiente.
Aceite de cártamo	3 ml	4. Incorporar el brócoli a la salsa de jitomate.
Ajo	.0001 g	5. Al servir agregar los cubos de queso.
Sal de mesa	1g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.96	**7.61**	**6.10**	**0.61**	**0**	**213.23**	**101.23**



Régimen Normal I y II

Calabazas en salsa de queso		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Calabacita italiana	50 g	1. Mondar, picar y cocer la calabaza con cebolla.
Queso manchego	25 g	2. Moler el queso con poca agua de cocción y colocar a fuego lento.
Cebolla blanca	2 g	3. Disolver la harina de trigo en poca agua.
Harina de trigo	3 g	4. Verter la harina ya hidratada en el queso, mover constantemente, hasta su cocción.
Sal de mesa	1 g	5. Al servir bañar las calabazas con la salsa de queso.

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
5.75	7.36	8.19	3.33	0.08	91.08	126.13

Cereal con yogurt		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Hojuelas de maíz	10 g	1. Servir en forma separada.
Yogurt natural	150 ml	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
15.60	6.02	4.94	0.65	193.18	0	130.96

Chayotes gratinados		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chayote	50 g	1. Mondar, picar y cocer los chayotes.
Queso Oaxaca	30 g	2. Deshebrar el queso.
Cebolla blanca	2 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer.
Jitomate bola	35 g	4. Poner al fuego los chayotes con el queso, permitir se gratine.
Ajo	.0001 g	5. Servir los chayotes, y agregar la salsa de jitomate.
Sal de mesa	1 g	

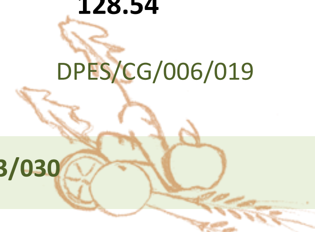
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
4.94	8.42	6.79	1.34	0	143.59	112.99

Chilaquiles rojos con pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Cocer la pechuga y deshebrar.
Jitomate bola	35 g	2. Cortar y deshidratar la tortilla.
Cebolla blanca	2 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla colar y cocer. Agregar suficiente caldo de cocción y sazonar.
Pechuga de pollo	30 g	4. Sobre la tortilla deshidratada agregar el caldillo de jitomate, la pechuga y crema.
Media crema	10 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
15.82	9.05	3.23	1.17	25.40	80.94	128.54



Régimen Normal I y II

Chilaquiles verdes		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Rallar el queso panela.
Tomate verde	35 g	2. Cortar y deshidratar la tortilla.
Cebolla blanca	1 g	3. Licuar el tomate, el ajo, la cebolla agregar la
Queso panela	40 g	sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Ajo	.0001 g	4. Sobre la tortilla deshidratada agregar el caldillo
Sal de mesa	1 g	de tomate y servir con el queso.

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
15.27	**7.88**	**3.38**	**1.06**	**0**	**72.80**	**123.05**

Chilaquiles verdes con pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Cocer la pechuga y deshebrar.
Tomate verde	35 g	2. Cortar y deshidratar la tortilla.
Cebolla blanca	2 g	3. Licuar el tomate, el ajo, la cebolla añadir sal,
Pechuga de pollo	30 g	colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Media crema	10 g	4. Sobre la tortilla deshidratada agregar el caldillo
Ajo	.0001 g	de tomate.
Sal de mesa	1 g	5. Al servir colocar la pechuga y la media crema
		encima.

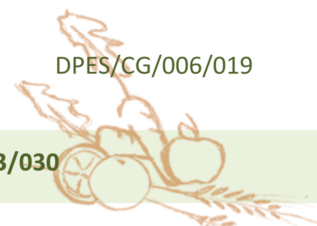
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
15.79	**9.12**	**3.18**	**1.17**	**25.40**	**74.39**	**128.27**

Club sándwich		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pan de caja integral	25 g	1. Cocer y deshebrar la pechuga.
Pechuga de pollo	15 g	2. Retirar las orillas del pan y untar con
Queso panela	10 g	mayonesa.
Mayonesa	5 g	3. Rebanar el jitomate
Jitomate bola	20 g	4. Colocar sobre la mitad de una rebanada de pan
		la pechuga de pollo, el queso y el jitomate, cubrir
		con la otra mitad.

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
13.73	**7.69**	**5.92**	**1.22**	**185.90**	**44.44**	**138.99**



Régimen Normal I y II

Cocido de res						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Pulpa de res			45 g	1. Cocer la carne con cebolla.		
Cebolla blanca			2 g	2. Mondar y picar las verduras.		
Zanahoria			25 g	3. Incorporar las verduras a la carne.		
Calabacita italiana			25 g	4. Agregar sal, cilantro y agua suficiente,		
Chayote			25 g	permitir su ebullición.		
Ajo			.0001	5. Retirar el cilantro y añadir el jugo de limón		
Sal de mesa			1 g	antes de servir.		
Limón agrio			5 g			
Cilantro			1 g			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.35	**13.09**	**11.66**	**3.17**	**29.40**	**155.23**	**174.72**

Coliflor guisada						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Coliflor			40 g	1. Mondar picar y cocer la coliflor.		
Jitomate bola			35 g	2. Licuar el jitomate, con ajo, y cebolla agregar		
Cebolla blanca			1 g	la sal, colar y acitronar. Agregar agua		
Ajo			.0001 g	suficiente.		
Sal de mesa			1 g	3. Incorporar la coliflor al caldillo de jitomate.		
Aceite de cártamo			3 ml			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.30	**1.58**	**3.26**	**1.32**	**0**	**221.24**	**48.85**

Consomé de pollo						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Pierna o muslo de pollo			100g (1 pieza)	1. Mondar las verduras.		
Zanahoria			20g	2. Picar las verduras.		
Chayote			30 g	3. Iniciar la cocción del pollo con las zanahorias,		
Calabacita italiana			15 g	cebolla y sal.		
Cebolla blanca			1 g	4. Agregar los demás ingredientes y suficiente		
Sal de mesa			1 g	agua		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.36	**15.80**	**2.97**	**1.82**	**64.44**	**121.17**	**103.38**

Consomé de res						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Pulpa de res			50 g	1. Mondar y picar las verduras.		
Zanahoria			35 g	2. Cocer la carne con cebolla y sal en		
Chayote			35 g	suficiente agua.		
Cebolla blanca			2 g	3. Incorporar las verduras y hervir hasta su		
Sal de mesa			1 g	cocción.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.98	**14.08**	**12.93**	**1.79**	**32.50**	**144.36**	**188.64**



Régimen Normal I y II

Crema de espinaca		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Espinaca	50 g	1. Cocer la espinaca.
Cebolla blanca	2 g	2. Moler la espinaca con el resto de los ingredientes.
Media crema	20 g	3. Poner al fuego, agregar suficiente agua moviendo constantemente.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
2.82	2.12	4.37	1.34	10.00	281.74	59.09

Croquetas de atún		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Atún en agua	45 g	1. Picar la cebolla y el cilantro.
Aceite de cártamo	5 ml	2. Incorporar al atún, huevo, sal, cebolla, cilantro; hasta obtener una mezcla homogénea.
Cilantro	1 g	3. Formar tortitas y freír en el aceite.
Huevo fresco	3 g	4. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla la sal, colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua.
Jitomate bola	35 g	5. Bañar las croquetas con la salsa de jitomate.
Cebolla blanca	2 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1g	

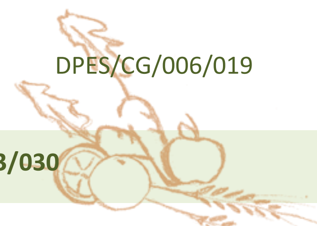
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
1..83	12.13	5.82	0.81	155.75	80.94	108.21

Croquetas de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo molida	45 g	1. Mondar, cocer y machacar la papa.
Papa blanca	30 g	2. Picar el cilantro.
Cilantro	2 g	3. Mezclar la pechuga de pollo con papa, cilantro picado, huevo y sal.
Cebolla blanca	2 g	4. Formar croquetas, freír en el aceite.
Huevo fresco	3 g	5. Licuar jitomate con ajo, cebolla sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Aceite de cártamo	5 ml	6. Bañar las croquetas con la salsa de jitomate.
Jitomate bola	35 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
8.07	11.67	6.23	1.09	35.25	80.94	135.06



Régimen Normal I y II

Enchiladas rojas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Rebanar el queso.
Queso panela	20 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Jitomate bola	35 g	3. Calentar la tortilla, colocar el queso y doblar.
Media crema	5 g	4. Bañar la tortilla con el caldillo de jitomate y agregar la media crema.
Cebolla blanca	2 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
15.61	4.93	3.08	1.02	2.50	80.94	109.88

Enchiladas rojas con espinaca		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Cocer la espinaca con cebolla y escurrir.
Queso panela	20 g	2. Rallar el queso.
Espinaca	15 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y acitronar. Agregar agua suficiente.
Jitomate bola	35 g	4. Calentar la tortilla por ambos lados, colocar la espinaca en el centro y doblar.
Media crema	5 g	5. Bañar la tortilla con la salsa de jitomate y agregar la crema y el queso.
Cebolla blanca	2 g	
Sal de mesa	1g	
Aceite de cártamo	2 ml	

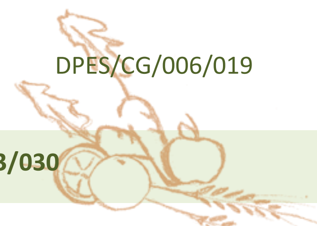
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
16.14	5.36	5.13	1.42	2.50	164.52	132.22

Enchiladas rojas gratinadas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Calentar la tortilla.
Jitomate bola	35 g	2. Deshebrar el queso, colocarlo sobre la tortilla ya caliente.
Cebolla blanca	2 g	3. Doblar por la mitad, esperar a que se funda el queso.
Queso Oaxaca	30 g	4. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Media crema	10 g	5. Bañar la tortilla con el caldillo de jitomate y agregar la crema.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
16.72	9.75	9.33	1.97	5.00	80.94	189.84



Régimen Normal I y II

Enfrijoladas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Cocer los frijoles con cebolla ya cocidos agregar sal.
Frijol bayo	15 g	2. Licuar los frijoles con poco caldo.
Queso panela	30 g	3. Poner al fuego y sumergir la tortilla de maíz en el frijol, bañar con el frijol molido.
Media crema	10 g	4. Al servir agregar crema y queso panela encima.
Cebolla blanca	1 g	
Sal de mesa	1 g	

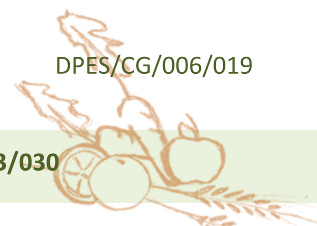
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
22.90	**8.18**	**4.25**	**1.71**	**8.77**	**1.58**	**162.61**

Ensalada campesina		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	30 g	1. Mondar la zanahoria y el chayote.
Ejote	20 g	2. Retirar las puntas de los ejotes.
Chayote	30 g	3. Picar zanahorias, ejotes y chayotes.
Sal de mesa	1 g	4. Cocer las verduras con sal y escurrir.
Aceite de olivo	1 ml	5. Cortar en cubos el queso.
Queso panela	30 g	6. Poner a fuego medio las verduras, agregar el aceite de oliva moviendo constantemente.
		7. Incorporar el queso panela a las verduras.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.97	**5.45**	**3.26**	**0.48**	**0.00**	**158.46**	**67.04**

Ensalada de atún a la mexicana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Atún en agua	45 g	1. Mondar la cebolla.
Jitomate bola	30 g	2. Picar la cebolla y el jitomate.
Cebolla blanca	2 g	3. Escurrir el atún.
Limón agrio	5 g	4. Exprimir el limón y recolectar el jugo.
Sal de mesa	1 g	5. Incorporar el atún, el jitomate, la cebolla, el jugo de limón y la sal.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.95	**11.77**	**0.52**	**0.80**	**152.12**	**77.08**	**59.48**



Régimen Normal I y II

Ensalada de atún con codito		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pasta para sopa codito	10 g	1. Cocer la pasta con cebolla y sal.
Atún en agua	40 g	2. Escurrir la pasta.
Chayote	20 g	3. Monda, picar y cocer las verduras.
Papa blanca	15 g	4. Escurrir el atún.
Mayonesa	2 g	5. Mezclar la media crema y la mayonesa.
Media crema	10 g	6. Incorporar a la mezcla todos los ingredientes,
Cebolla blanca	2 g	sazonar.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.00	**11.92**	**4.10**	**1.16**	**152.68**	**28.22**	**132.57**

Ensalada de calabacitas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Calabacita italiana	45 g	1. Retirar las puntas de las calabacitas.
Sal de mesa	1 g	2. Picar y cocer las calabacitas.
Aceite de cártamo	2 ml	3. Acitronar en el aceite y sazonar.

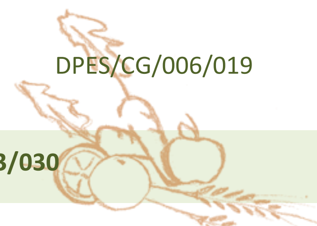
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.93	**0.84**	**2.05**	**2.87**	**0**	**79.12**	**29.52**

Ensalada de codito frio		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pasta para sopa codito	15 g	1. Cocer la pasta con aceite, cebolla y sal, ya
Pechuga de pollo	30 g	cocida escurrir.
Mayonesa	2 g	2. Cocer y deshebrar la pechuga de pollo.
Media crema	10 g	3. Mezclar la crema y la mayonesa.
Cebolla blanca	2 g	4. Integrar a la mezcla el pollo y la pasta.
Sal de mesa	1 g	
Aceite de cártamo	1 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
11.63	**8.82**	**5.23**	**0.50**	**37.66**	**3.17**	**128.92**

Ensalada de pepino		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pepino	70 g	1. Mondar el pepino.
Limón agrio	5 g	2. Exprimir el limón y recolectar el jugo.
Sal de mesa	1 g	3. Picar rallar o rebanar el pepino.
		4. Agregar jugo de limón y sal.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.27	**0.59**	**0.15**	**0.20**	**0.15**	**108.21**	**12.77**



Régimen Normal I y II

Ensalada de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pasta para sopa codito	10 g	1. Cocer la pasta con cebolla y sal.
Pechuga de pollo	30 g	2. Escurrir la pasta.
Chícharo limpio	10 g	3. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	15 g	4. Cocer la pechuga de pollo y deshebrar.
Mayonesa	2 g	5. Mezclar la media crema y la mayonesa.
Media crema	10 g	6. Incorporar a la mezcla todos los ingredientes
Cebolla blanca	2 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
10.51	**9.03**	**4.27**	**0.47**	**37.56**	**44.89**	**116.55**

Ensalada de zanahoria		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	30 g	1. Mondar y rallar la zanahoria.
Limón agrio	5 g	2. Exprimir el limón y recolectar el jugo
Sal de mesa	1 g	3. Agregar jugo de limón y sal.

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
2.31	**0.28**	**0.06**	**0.16**	**0.15**	**90.69**	**10.92**

Entomatado de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	40 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	30 g	2. Cocer el pollo con cebolla.
Pechuga de pollo	30 g	3. Cocer el tomate y moler con ajo, cebolla y sal, colar y cocer, agregar el caldo de la pechuga.
Tomate verde	35 g	
Cebolla blanca	2 g	
Ajo	.0001 g	4. Picar el pollo.
Sal de mesa	1 g	5. Agregar el pollo y las verduras a la salsa de tomate.

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.00	**8.27**	**0.70**	**1.35**	**21.56**	**157.83**	**87.36**

Régimen Normal I y II

Espagueti		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pasta para sopa espagueti	15 g	1. Cocer la pasta a partir de agua hirviendo con la cebolla y sal.
Cebolla blanca		
Jitomate bola	2 g	2. Escurrir la pasta
Ajo	35 g	3. Rallar el queso
Sal de mesa	.0001 g	4. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla, la media crema, la sal, colar y cocer agregando poca agua.
Queso panela	1 g	
Media crema	10 g	
	5 g	5. Incorporar la pasta a la salsa de jitomate.
		6. Espolvorear queso al servir

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.96	3.43	1.96	0.49	2.80	80.94	83.16

Fruta con yogurt		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Melón	70 g	1. Mondar y picar la fruta.
Yogurt natural	120 ml	2. Agregar el yogurt a la fruta.

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
11.97	4.57	4.01	0	55.51	216.85	102.23

Galleta dulce surtida		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Galleta dulce surtida	16 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
10.70	1.50	1.70	0.30	48.50	0	64.10

Galleta integral		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Galleta integral	10 g	

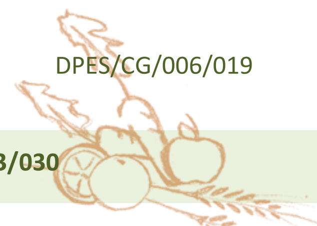
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.00	1.00	1.19	0.06	68.00	0	42.69

Galleta María		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Galleta maría	10 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.26	0.68	0.68	0.26	58.21	0	37.95



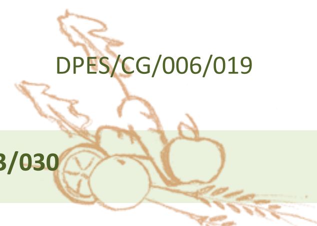
Régimen Normal I y II

Galleta salada						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Galleta salada		8 g				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.60	**0.70**	**1.05**	**0.15**	**88.00**	**0**	**34.65**

Galletas con queso						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Galleta integral		16 g		1. Rebanar el queso y colocar sobre las galletas.		
Queso panela		40 g				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
11.20	**7.70**	**4.70**	**0.20**	**108.80**	**0**	**117.90**

Gelatina						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Polvo gelatina de agua Agua		15 g 70 ml		1. Hervir agua, controlando la intensidad del fuego. 2. Retirar el agua del fuego. 3. Agregar poco a poco el polvo para gelatina diluir perfectamente. 4. Vaciar en un molde y refrigerar.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
8.40	**0.75**	**0**	**0**	**25.35**	**0**	**36.00**

Huevo a la mexicana						
Ingredientes		**Cantidades**		**Preparación**		
Huevo fresco Jitomate bola Cebolla blanca Sal de mesa Aceite de cártamo		60 g 20 g 1 g 1 g 1 ml		1. Cascar y batir el huevo. 2. Picar el jitomate y la cebolla, acitronar. 3. Agregar el huevo, añadir sal, mover constantemente hasta su cocción.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
1.69	**7.68**	**7.08**	**0.09**	**75.55**	**46.03**	**101.17**



Régimen Normal I y II

Huevo revuelto con ejote		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Retirar las puntas, picar y cocer el ejote.
Ejote	20 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal colar y
Jitomate bola	35 g	acitronar.
Cebolla blanca	2 g	3. Cascar y batir el huevo con sal.
Ajo	.0001 g	4. Cocer el huevo, agregar los ejotes y el
Sal de mesa	1 g	jitomate, agregar agua, permitir su ebullición
Aceite de cártamo	3 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.01	**6.34**	**7.71**	**0.33**	**56.66**	**118.38**	**106.81**

Huevo revuelto con frijoles		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Cocer los frijoles con aceite y cebolla.
Frijol bayo	15 g	2. Cascar y batir el huevo con sal.
Cebolla blanca	2 g	3. Cocer el huevo, moviendo constantemente.
Aceite de cártamo	3 g	4. Licuar los frijoles e incorporarlos al huevo ya
Sal de mesa	1 g	cocido.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.47	**9.03**	**7.76**	**0.86**	**60.43**	**3.17**	**143.86**

Huevo revuelto con nopales		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Cascar y batir el huevo.
Nopal	30 g	2. Picar y cocer los nopales con ajo y cebolla.
Cebolla blanca	2 g	3. Cocer el huevo, agregar los nopales y la sal.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	
Aceite de cártamo	1 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.35	**6.18**	**5.61**	**0.49**	**56.66**	**52.99**	**120.61**

Huevo revuelto con papa		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Papa blanca	20 g	2. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y colar.
Jitomate bola	35 g	3. Cascar y batir el huevo con sal,
Cebolla blanca	2 g	4. Mezclar el huevo con la papa y acitronar.
Ajo	.0001 g	5. Agregar el jitomate molido y agua suficiente,
Sal de mesa	1 g	permitir su ebullición
Aceite de cártamo	3 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.47	**6.26**	**7.67**	**0.58**	**57.24**	**80.94**	**119.90**



Régimen Normal I y II

Huevo revuelto con zanahoria y elote		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Cascar y batir el huevo con sal.
Zanahoria	30 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Grano de elote envasado	20 g	3. Escurrir el grano de elote.
Sal de mesa	1 g	4. Cocer el huevo
Aceite de cártamo	3 ml	5. Agregar las zanahorias y el elote controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.14	**6.37**	**7.74**	**0.31**	**99.34**	**83.44**	**119.73**

Huevo revuelto en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Batir el huevo.
Jitomate bola	35 g	2. Cocer el huevo.
Cebolla blanca	2 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y la sal,
Aceite de cártamo	2 ml	colar y cocer, agregar agua suficiente.
Sal de mesa	1 g	4. Incorporar el huevo a la salsa de jitomate,
Ajo	.0001 g	permitir la ebullición.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.31	**5.94**	**6.63**	**0.17**	**56.66**	**80.94**	**92.68**

Lomo con verduras		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Lomo de cerdo	60 g	1. Cocer la carne con cebolla y sal.
Zanahoria	30 g	2. Mondar picar y cocer las verduras.
Chayote	30 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la
Jitomate bola	35 g	sal, colar y cocer. Agregar agua de cocción.
Cebolla blanca	2 g	4. Agregar las verduras y la carne picada a la
Ajo	.000 1 g	salsa de jitomate.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.06	**12.64**	**3.96**	**1.16**	**49.20**	**201.97**	**106.48**

Lomo guisado en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Lomo de cerdo	60 g	1. Cocer la carne con la cebolla.
Jitomate procesado puré	10 g	2. Picar en cubos la calabacita.
Calabacita italiana	30 g	3. Acitronar el ajo con la cebolla, agregar el
Cebolla blanca	2 g	puré de jitomate, agregar sal, y dejar cocer.
Aceite de cártamo	5 ml	4. Agregar agua suficiente, incorporar la carne
Ajo	.0001 g	picada, y las verduras a la salsa de jitomate.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.08	**12.73**	**8.92**	**2.83**	**49.20**	**133.69**	**143.46**



Régimen Normal I y II

Molletes con salsa mexicana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pan bolillo	20 g	1. Cocer los frijoles con cebolla, añadir sal cuando estén cocidos.
Frijol bayo	15 g	2. Licuar los frijoles con caldo de cocción.
Queso manchego	20 g	3. Partir el pan bolillo a la mitad y retirar el migajón.
Jitomate bola	35g	4. Untar los frijoles ya molidos y colocar el queso manchego.
Cebolla blanca	10 g	5. Gratinar el queso antes de servir.
Cilantro	1 g	6. Servir con la salsa mexicana elaborada según las técnicas de uso general.
Limón agrio	5 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
25.03	10.57	6.88	1.24	116.77	93.61	204.38

Omelete de champiñones		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo	45 g	1. Cascar y batir el huevo.
Champiñones	35 g	2. Escurrir los champiñones.
Jitomate	40 g	3. Picar finamente la cebolla y el jitomate.
Cebolla	1 g	4. Acitronar la cebolla y el jitomate.
Sal de mesa	1 g	5. Agregar el huevo batido con sal.
Aceite de cártamo	1 ml	6. Cuando este medio cocido agregar los champiñones, doblar y voltear hasta su cocción.

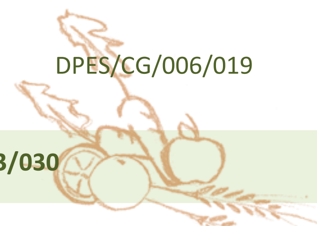
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
4.05	6.67	5.75	0.64	56.66	220.47	94.63

Omelete de espinaca y papa		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Espinaca	25 g	2. Filetear y cocer la espinaca.
Papa blanca	20 g	3. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar y cocer.
Jitomate bola	35 g	4. Cascar, batir y cocer el huevo con el aceite.
Cebolla blanca	1 g	5. Cuando este casi cocido agregar la papa y la espinaca, para que se integre, sazonar.
Ajo	.0001 g	6. Servir con la salsa encima.
Sal de mesa	1 g	
Aceite de cártamo	3 ml	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
7.27	6.97	7.75	1.25	57.24	218.65	126.73



Régimen Normal I y II

Omelete de verduras		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	45 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Champiñón envasado rebanado	15 g	2. Picar finamente los champiñones.
		3 .Cascar y batir el huevo con la crema.
Papa blanca	20 g	4. Cocer el huevo, agregar las verduras y la sal.
Media crema	5 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
5.57	6.41	5.62	0.61	59.74	55.71	98.55

Pan bolillo	
Pan bolillo	20g

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.80	1.90	0	0.20	113.00	0	58.80

Pan de caja integral		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pan de caja integral	25 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.60	2.40	1.00	1.00	145.80	0	69.00

Pan dulce		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pan dulce	22 g	

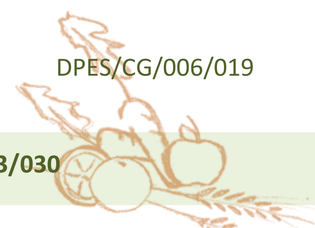
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
14.71	2.06	2.34	0.41	66.69	0	88.14

Papas salteadas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	25 g	1. Mondar picar y cocer las papas.
Cebolla	2 g	2. Mondar y picar finamente la cebolla.
Aceite de cártamo	1 g	3. Acitronar la cebolla y agregar las papas añadir sal.
Sal de mesa	1.g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
5.37	0.43	1.04	0.53	0.73	3.17	32.60



Régimen Normal I y II

Papa y queso guisados		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	50 g	1. Mondar, picar y cocer la papa.
Queso panela	40 g	2. Picar el queso.
Cebolla blanca	2 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Jitomate bola	35 g	
Ajo	.0001 g	4. Agregar la papa y el queso al caldillo de jitomate.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
12.20	7.22	3.01	1.31	1.45	80.94	104.80

Pechuga de pollo en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	45 g	1. Mondar, picar y cocer el nopal.
Tomate verde	35 g	2. Cocer la pechuga de pollo.
Nopal	20 g	3. Licuar el tomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y acitronar. Agregar el caldo de la pechuga.
Cebolla blanca	2 g	
Aceite de cártamo	5ml	
Ajo	.0001 g	4. Incorporar la pechuga y el nopal a la salsa de tomate, sazonar.
Sal de mesa	1g	
		5. Controlar la intensidad del fuego.

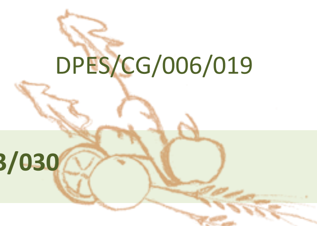
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
2.87	11.25	5.91	0.79	30.60	107.60	109.61

Picadillo de pollo		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo molida	45 g	1. Acitronar la carne.
Zanahoria	30 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria.
Chícharo limpio	15 g	3. Cocer el chícharo.
Jitomate bola	35 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, sal y colar.
Cebolla blanca	2 g	5. Incorporar el jitomate y las verduras a la carne. Agregar poca agua.
Aceite de cártamo	5 ml	
Ajo	.0001 g	6. Controlar la intensidad del fuego.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
6.07	11.90	5.98	0.61	30.60	164.38	125.68

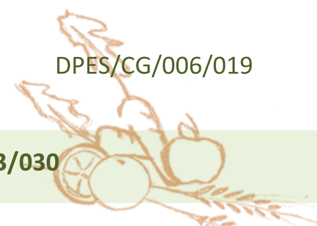


Régimen Normal I y II

Picadillo de res						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Pulpa de res molida		45 g	1. Acitronar la pulpa de res.			
Zanahoria		30 g	2. Mondar picar y cocer la zanahoria.			
Chícharo procesado envasado		10 g	3. Escurrir los chícharos.			
			4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla sal y colar.			
Jitomate bola		35 g	5. Incorporar el jitomate y las verduras a la carne. Agregar poca agua.			
Cebolla blanca		2 g				
Aceite de cártamo		3 ml	6. Controlar la intensidad del fuego.			
Ajo		.0001.g				
Sal de mesa		1 g				
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.28	**13.27**	**14.76**	**1.66**	**29.25**	**164.38**	**207.06**

Pollo a la cacerola						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Pechuga de pollo molida		55 g	1. Mondar y picar y cocer las verduras.			
Jitomate bola		35 g	2. Licuar la mitad del jitomate con ajo, cebolla y sal, colar.			
Zanahoria		30 g				
Calabacita italiana		30 g	3. Picar la otra mitad del jitomate.			
Cebolla blanca		2 g	4. Acitronar las verduras y el jitomate picado, añadir la pechuga.			
Aceite de cártamo		6 ml				
Ajo		.0001 g	5. Agregar el jitomate molido y poca agua.			
Sal de mesa		1g	6. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.00	**13.94**	**7.13**	**2.58**	**37.40**	**217.13**	**139.94**

Pollo con brócoli						
Ingredientes		**Cantidades**	**Preparación**			
Pechuga de pollo		30 g	1. Picar y cocer el brócoli.			
Brócoli		20 g	2. Cocer la pechuga con cebolla.			
Jitomate bola		35 g	3. Picar la pechuga.			
Cebolla blanca		2 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla, sal colar y cocer.			
Ajo		.0001 g				
Sal de mesa		1 g	5. Agregar el brócoli, la pechuga y el caldo de cocción del pollo			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
2.40	**11.16**	**0.84**	**0.54**	**30.09**	**148.05**	**62.17**



Régimen Normal I y II

Pollo con calabazas		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Calabacita italiana	35 g	1. Retirar los extremos, picar y cocer la calabaza.
Pechuga de pollo	30 g	2. Cocer la pechuga con cebolla y picar.
Jitomate bola	35 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal colar y cocer. Agregar poca agua de cocción.
Cebolla blanca	2 g	4. Bañar con la salsa de jitomate.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
3.29	**7.97**	**0.67**	**2.60**	**20.40**	**142.48**	**51.09**

Pollo con nopales en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	35 g	1. Cocer y picar la pechuga.
Tomate verde	35 g	2. Cocer y licuar el tomate con ajo y cebolla colar y acitronar. Agregar caldo de cocción.
Nopal	10 g	3. Incorporar la pechuga y el nopal al caldillo de tomate, sazonar.
Cebolla blanca	2 g	4. Controlar la intensidad del fuego.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1g	
Aceite de cártamo	5 ml	

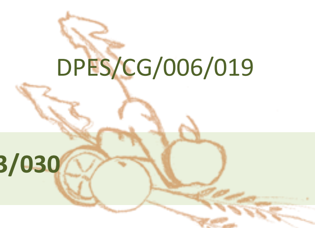
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
2.14	**8.71**	**5.70**	**0.56**	**23.80**	**87.83**	**94.71**

Pollo en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	45 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	35 g	2. Cocer y picar la carne.
Zanahoria	15 g	3. Licuar el jitomate con cebolla y sal, colar y cocer. Agregar caldo de cocción.
Chayote	25g	4. Incorporar la carne y las verduras a la salsa de jitomate.
Papa blanca	20 g	
Cebolla blanca	2 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
8.04	**11.46**	**0.97**	**1.04**	**31.18**	**153.99**	**86.68**



Régimen Normal I y II

Pollo guisado con verduras		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pechuga de pollo	45 g	1. Mondar, picar y cocer el chayote y la zanahoria.
Jitomate bola	35 g	2. Picar finamente el apio.
Chayote	20 g	3. Cocer la pechuga con cebolla y deshebrar.
Zanahoria	15 g	4. Licuar el jitomate con ajo, cebolla y sal, colar.
Apio	10g	5. Acitronar el apio, agregar el jitomate y el caldo, controlar el fuego hasta su cocción.
Cebolla blanca	2 g	6. Agregar todos los ingredientes.
Aceite de cártamo	3ml	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
4.07	11.17	4.95	0.75	30.60	176.17	105.54

Quesadilla		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Calentar la tortilla.
Queso Oaxaca	30 g	2. Deshebrar o picar el queso, colocar sobre la tortilla, calentar hasta que se funda el queso.

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
14.50	9.10	7.10	1.80	0	0	158.30

Quesadilla con salsa mexicana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Tortilla de maíz	30 g	1. Calentar la tortilla.
Queso Oaxaca	30 g	2. Deshebrar o picar el queso, colocar sobre la tortilla.
Jitomate bola	25 g	3. Calentar hasta que se funda el queso.
Cebolla blanca	2 g	4. Servir con la salsa mexicana elaborada según las técnicas de uso general.
Cilantro	1 g	
Limón agrio	5 g	
Sal de mesa	1 g	

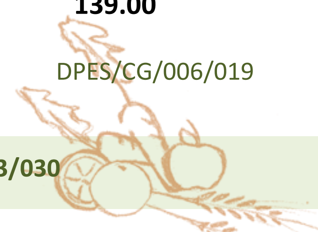
Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
16.21	9.38	7.21	1.94	0.15	65.97	167.28

Queso guisado con vegetales		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Queso manchego	25 g	1. Mondar, picar y cocer papa y zanahoria.
Zanahoria	30 g	2. Picar el queso.
Papa blanca	20 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Jitomate bola	35 g	4. Incorporar el queso, la papa y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Cebolla blanca	2 g	
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental

HC	Proteínas	Lípidos	Hierro	Sodio	Potasio	Calorías totales
9.08	6.97	8.31	0.73	0.58	164.38	139.00



Régimen Normal I y II

Queso panela con nopales en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Queso panela	40 g	1. Picar y cocer los nopales y chayotes por separado.
Nopal	20 g	2. Picar en cubos el queso panela.
Tomate verde	35 g	3. Licuar el tomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Chayote	20 g	4. Incorporar el queso, los nopales y el chayote a la salsa de tomate.
Cebolla blanca	2 g	
Sal de mesa	1 g	

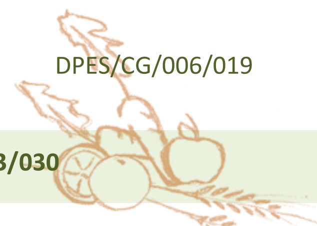
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.76	**7.01**	**2.98**	**0.66**	**0**	**132.66**	**69.90**

Res en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pulpa de res molida	60 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Zanahoria	25 g	2. Asar la carne.
Calabacita italiana	25 g	3. Licuar el jitomate, con ajo, cebolla y sal, colar.
Chayote	25 g	4. Incorporar a la carne el jitomate, agregar agua suficiente, hervir hasta su cocción.
Cebolla blanca	2 g	5. Incorporar las verduras.
Sal de mesa	1 g	
Jitomate bola	35 g	
Ajo	.0001 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.85	**13.61**	**6.23**	**3.77**	**39.00**	**230.50**	**133.94**

Res a la mexicana		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de pierna de res	60 g	1. Mondar la cebolla.
Jitomate bola	45 g	2. Picar la cebolla y la mitad del jitomate.
Cebolla blanca	2 g	3. Acitronar la cebolla y el jitomate en el aceite.
Aceite de cártamo	5 ml	4 Cocer y picar el bistec.
Grano de elote envasado	25 g	5. Licuar la otra mitad del jitomate con ajo, cebolla y sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Ajo	.0001 g	6. Incorporar el bistec picado, el jitomate y la cebolla al caldillo de jitomate.
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
6.89	**15.44**	**6.10**	**1.45**	**89.35**	**103.17**	**144.21**



Res en salsa verde		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pulpa de res molida	60 g	1. Picar y cocer el nopal.
Cebolla blanca	2 g	2. Asar la carne
Tomate verde	35 g	3. Licuar el tomate, el ajo, la cebolla adicionar
Nopal	30 g	la sal, colar y cocer.
Aceite de cártamo	2 ml	4. Acitronar la cebolla y agregar el tomate.
Ajo	.0001 g	5. Incorporar la carne y el nopal a la salsa de
Sal de mesa	1 g	tomate.

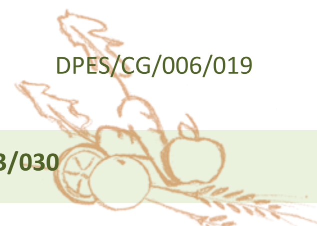
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.42	**11.83**	**6.52**	**1.08**	**80.35**	**106.44**	**240.51**

Res guisada		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de pierna de res	60 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras.
Jitomate bola	35 g	2. Cocer y picar la carne.
Papa blanca	20 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar
Brócoli	30 g	la sal, colar y cocer. Agregar caldo suficiente.
Cebolla blanca	2 g	4. Incorporar la carne y el resto de los
Ajo	.0001 g	ingredientes.
Sal de mesa	1 g	5. Dejar hervir hasta su cocción.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
7.52	**15.92**	**0.98**	**1.87**	**36.58**	**178.97**	**102.57**

Ropa vieja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Bistec de res	35 g	1. Mondar, picar y cocer las papas.
Papa blanca	30 g	2. Cocer y picar la carne.
Jitomate bola	25 g	3. Licuar el jitomate con ajo y cebolla.
Cebolla blanca	5 g	4. Acitronar el jitomate molido y colado.
Ajo	.0001	5. Incorporar las papas y la carne.
Aceite de cártamo	2 ml	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
7.66	**9.13**	**2.55**	**1.35**	**21.87**	**60.31**	**89.69**



Salpicón		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Falda de res	45 g	1. Cocer la carne con cebolla y sal, y picar.
Queso panela	20 g	3. Mondar, picar y cocer el chayote.
Aguacate verde	20 g	4. Exprimir el limón y recolectar el jugo.
Jitomate bola	35 g	5. Rallar el queso
Cilantro	2 g	6. Picar el jitomate, el aguacate, la cebolla y el cilantro.
Cebolla blanca	5 g	
Aceite de oliva	2 ml	7. Mezclar todos los ingredientes excepto el aguacate, agregar un poco de caldo de la carne aceite de oliva y el jugo de limón.
Sal de mesa	1 g	
Limón agrio	5 g	
		8. Servir con el aguacate y queso encima.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.92	**13.80**	**6.97**	**1.21**	**36.90**	**92.94**	**133.61**

Sándwich de queso		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pan de caja integral	25 g	1. Retirar las orillas de pan y untar la mayonesa.
Queso manchego	25 g	
Jitomate bola	5 g	2. Fundir el queso.
Mayonesa	2 g	3. Rebanar el jitomate y el aguacate.
Aguacate	5 g	4. Colocar el queso, aguacate y jitomate sobre una rebanada de pan y cubrir con la otra.
		5. Partir por la mitad antes de servir.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
14.48	**8.66**	**11.34**	**1.02**	**157.95**	**11.11**	**194.64**

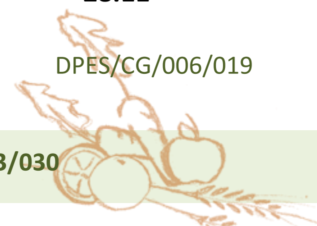
Sopa crema de chayote		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Chayote	50 g	1. Mondar y cocer los chayotes.
Media crema	20 g	2. Licuar los chayotes con la crema.
Sal	1 g	3. Cocer y agregar agua de cocción sazonar.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.10	**1.07**	**4.25**	**0.17**	**10.00**	**62.64**	**54.90**

Sopa de brócoli con zanahoria		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Brócoli	30 g	1. Mondar, picar y cocer el brócoli y la zanahoria.
Zanahoria	25 g	
Jitomate bola	35 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y acitronar.
Cebolla blanca	2 g	
Sal de mesa	1 g	3. Incorporar el brócoli y la zanahoria al caldillo de jitomate.
Aceite de cártamo	3 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.96	**1.40**	**0.30**	**0.54**	**0**	**248.50**	**28.11**

Régimen Normal I y II



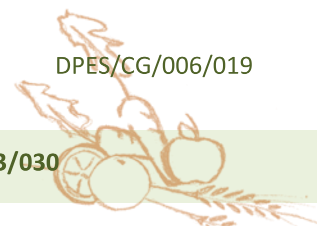
Sopa de lenteja						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Lenteja			15 g	1. Cocer las lentejas.		
Jitomate bola			25 g	2. Licuar jitomate con ajo, cebolla adicionar la sal, colar y acitronar. Agregar agua suficiente.		
Cebolla blanca			1 g	3. Incorporar las lentejas al caldillo de jitomate.		
Ajo en bulbo			.0001 g			
Sal de mesa			1 g			
Aceite de cártamo			3 ml			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
10.03	**3.61**	**3.35**	**0.97**	**1.50**	**57.14**	**84.70**

Sopa de moñito						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Pasta para sopa moñito			15 g	1. Dorar la pasta.		
Cebolla blanca			2 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar sal y colar.		
Jitomate bola			35 g	3. Incorporar el jitomate a la pasta, agregar agua suficiente.		
Ajo			.0001 g			
Aceite de cártamo			3 ml			
Sal de mesa			1 g			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.74	**1.74**	**3.20**	**0.47**	**0.30**	**80.94**	**86.81**

Sopa de papa y poro						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Papa blanca			50 g	1. Mondar y picar la papa y el poro.		
Poro			30 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.		
Jitomate bola			35 g	3. Incorporar la papa y el poro al caldillo de jitomate hasta su cocción.		
Cebolla blanca			2 g			
Ajo			.0001 g			
Sal de mesa			1 g			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
16.40	**1.57**	**0.29**	**1.81**	**1.45**	**134.94**	**74.47**

Sopa de pasta						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Pasta para sopa (fideo, codito, letra)			15 g	1. Licuar jitomate con ajo, cebolla sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.		
Jitomate bola			35 g	2. Cuando este hirviendo incorporar la pasta, controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.		
Cebolla blanca			2 g			
Ajo			.0001 g			
Sal de mesa			1 g			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
12.74	**1.74**	**0.21**	**0.47**	**0.30**	**80.94**	**59.81**

Régimen Normal I y II



Sopa de pasta con espinaca		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Pasta para sopa fideo	15 g	1. Lavar la espinaca y filetear.
Jitomate bola	35 g	2. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Espinaca	25 g	
Cebolla blanca	2 g	3. Cuando el caldillo de jitomate este hirviendo incorporar la pasta y la espinaca.
Ajo	.0001 g	
Sal de mesa	1 g	4. Controlar la intensidad del fuego hasta su cocción.

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.64	**2.45**	**0.30**	**1.14**	**0.30**	**220.23**	**67.04**

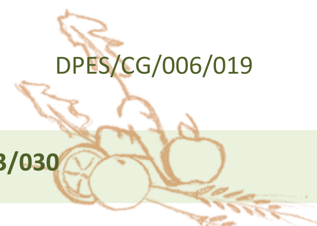
Sopa de queso y champiñones		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Queso Oaxaca	30 g	1. Acitronar la cebolla y agregar los champiñones picados.
Champiñón rebanado envasado	60 g	2. Deshebrar o picar el queso.
Cebolla blanca	2 g	3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y la sal, colar y cocer. Agregar agua suficiente.
Jitomate bola	35 g	
Ajo	.0001 g	4. Incorporar el queso y los champiñones al caldillo de jitomate.
Aceite de cártamo	1 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.44	**9.22**	**7.90**	**1.94**	**0**	**303.80**	**129.75**

Sopa puré de vegetales		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Zanahoria	20 g	1. Mondar, picar y cocer las verduras con cebolla y sal.
Chayote	25 g	
Calabacita italiana	20 g	2. Escurrir los chícharos
Papa blanca	10 g	3. Licuar todas las verduras.
Chícharo procesado envasado	10 g	4. Acitronar las verduras ya licuadas, permitir hervir y agregar agua de cocción.
Cebolla blanca	2 g	5. Controlar su ebullición, moviendo constantemente.
Sal de mesa	1 g	
Aceite de cártamo	3 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
9.21	**1.37**	**3.25**	**2.04**	**0.58**	**203.06**	**71.56**

Régimen Normal I y II



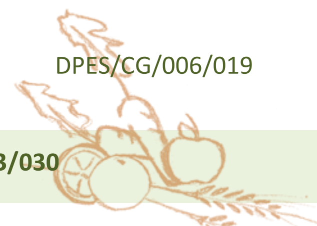
Taquitos de huevo						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Tortilla de maíz			30 g	1. Cascar y batir el huevo con sal.		
Huevo fresco			45 g	2. Filetear y cocer las espinacas con cebolla.		
Espinaca			15 g	3. Cocer el huevo, moviendo constantemente, agregar la espinaca.		
Cebolla blanca			2 g			
Sal de mesa			1 g	4. Servir en tacos.		
Aceite de cártamo			3 ml			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
14.82	**7.48**	**8.06**	**1.21**	**56.66**	**86.74**	**161.70**

Tinga de res						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Falda de res			50 g	1. Cocer la carne con cebolla y picar.		
Cebolla blanca			5 g	2. Mondar, picar y cocer la zanahoria		
Jitomate bola			35 g	3. Mondar, picar y acitronar la cebolla.		
Zanahoria			30 g	4. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla agregar la sal, colar. Cocer con poco caldo.		
Ajo			.0001 g			
Aceite de cártamo			3 ml	5. Incorporar a la salsa de jitomate, la carne y la zanahoria.		
Media Crema			5 g			
Sal de mesa			1 g	6. Servir y colocar encima la media crema.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.19	**11.89**	**5.09**	**1.17**	**32.50**	**169.13**	**110.14**

Tortilla de maíz						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Tortilla de maíz			30g			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.60	**1.40**	**0.50**	**0.80**	**0**	**0**	**64.00**

Tortitas de atún y papa						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Atún en agua			45 g	1. Mondar y cocer las papas.		
Papa blanca			20 g	2. Picar la cebolla y el cilantro.		
Huevo fresco			3 g	3. Machacar las papas.		
Jitomate bola			35 g	4. Incorporar a las papas, cebolla, cilantro, sal, huevo revolver hasta obtener una mezcla homogénea.		
Cebolla blanca			1 g			
Cilantro			1 g			
Ajo			.0001 g	5. Formar tortitas y freír en el aceite.		
Aceite de cártamo			5 ml	6. Licuar jitomate, con ajo, cebolla, sal, colar y cocer. Agregar poca agua.		
Sal de mesa			1 g			
				7. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.		
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
5.90	**12.44**	**5.85**	**1.23**	**156.33**	**79.36**	**126.03**

Régimen Normal I y II



Tortitas de ejote en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Huevo fresco	25 g	1. Retirar las puntas de los ejotes, picar y cocer con cebolla.
Queso Manchego	20 g	2. Rallar el queso.
Jitomate bola	35 g	3. Batir el huevo.
Ejote	10 g	4. Incorporar ejote, queso, harina y por último huevo.
Cebolla blanca	2 g	5. Formar tortitas y freír en el aceite.
Ajo	.0001 g	6. Licuar jitomate con ajo, cebolla sal, colar y cocer. Agregar poca agua.
Harina de trigo	2 g	7. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.
Aceite de cártamo	5 ml	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
4.88	**8.72**	**14.17**	**0.34**	**31.53**	**99.66**	**181.96**

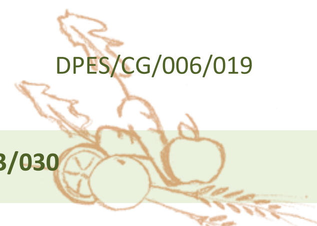
Tortitas de papa en salsa roja		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	50 g	1. Mondar y cocer la papa.
Queso panela	10 g	2. Machacar la papa e incorporar, sal harina y huevo.
Huevo fresco	15 g	3. Picar en cubos el queso panela
Jitomate bola	35 g	4. Formar tortitas, envolviendo el queso, y freír en el aceite.
Cebolla blanca	2 g	5. Licuar el jitomate, ajo, cebolla sal, colar y cocer. Agregar poca cantidad de agua.
Ajo	.0001 g	6. Bañar las tortitas con la salsa de jitomate.
Aceite de cártamo	5 ml	
Harina de trigo	2 g	
Sal de mesa	1 g	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.86	**4.72**	**7.43**	**1.33**	**20.39**	**80.94**	**141.22**

Tortitas de papa y queso		
Ingredientes	**Cantidades**	**Preparación**
Papa blanca	50 g	1. Mondar y cocer la papa.
Huevo fresco	3 g	2. Triturar las papas.
Queso manchego	25 g	3. Rallar el queso.
Jitomate bola	35 g	4. Mezclar la papa, el queso y el huevo, hasta obtener una pasta homogénea, añadir sal.
Cebolla blanca	2 g	5. Formar tortitas, freír en el aceite.
Ajo	.0001 g	6. Licuar jitomate con ajo, cebolla sal, colar y cocer. Agregar poca agua.
Sal de mesa	1 g	7. Servir las tortitas bañadas con la salsa de jitomate.
Aceite de cártamo	5 ml	

Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
13.43	**7.60**	**13.61**	**1.21**	**5.23**	**80.94**	**206.63**

Régimen Normal I y II

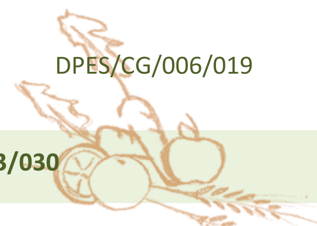


Verduras salteadas						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Calabacita italiana			20 g	1. Mondar las verduras.		
Zanahoria			25 g	2. Picar las verduras.		
Chayote			30 g	3. Cocer las verduras.		
Papa blanca			20 g	4. Acitronar la cebolla, agregar las verduras y sazonar.		
Cebolla Blanca			2 g			
Aceite de cártamo			3 ml			
Sal de mesa			1 g			
Información nutrimental						
HC	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
8.14	**1.16**	**3.13**	**1.92**	**0.58**	**145.45**	**65.36**

Zanahorias salteadas						
Ingredientes			**Cantidades**	**Preparación**		
Zanahoria			60 g	1. Mondar la zanahoria y la cebolla.		
Cebolla			1 g	2. Picar y cocer la zanahoria.		
Aceite de cártamo			2 ml	3. Picar la cebolla.		
Sal de mesa			1 g	4. Acitronar la cebolla, agregar la zanahoria y la sal.		
Información nutrimental						
H.C	**Proteínas**	**Lípidos**	**Hierro**	**Sodio**	**Potasio**	**Calorías totales**
3.93	**0.48**	**2.10**	**0.28**	**0**	**168.46**	**36.50**

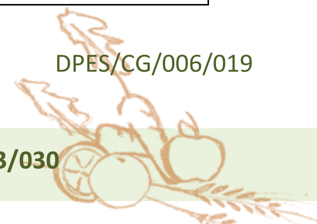
Raciones a servir por régimen

Complementario			
Régimen	Complementario I (6 meses a 6 meses 29 días)	Complementario II (7 meses a 7 meses 29 días)	Complementario III (8 meses a 9 meses 29 días)
Preparación	**Cantidad**	**Cantidad**	**Cantidad**
Puré de amaranto		30 g	30 g
Puré de arroz		30 g	30 g
Puré de avena		30 g	30 g
Puré de calabaza	35 g	35g	80 g
Puré de chayote	40 g	40 g	80 g
Puré de chícharo	30 g	30 g	30 g
Puré de frijol			20 g
Puré de guayaba		50 g	60 g
Puré de lenteja			20 g
Puré de manzana	45 g	50 g	60 g
Puré de papa		25 g	30 g
Puré de papaya	50 g	50 g	60 g
Puré de pera	45 g	50 g	60 g
Puré de plátano	30 g	40 g	40 g
Puré de pollo			30 g
Puré de res			30 g
Puré de trigo			30 g
Puré de zanahoria	30 g	50 g	60 g



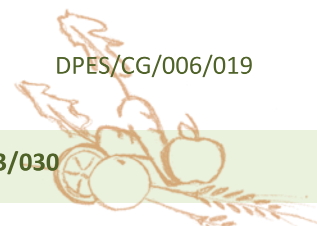
Raciones a servir por régimen

Régimen	Transicional	
	Transicional I (10 meses a 10 meses 29 días)	Transicional II (11 meses a 11 meses 29 días)
Preparación	**Cantidad**	
Arroz	40 g	40 g
Arroz de ollita	100 ml	100 ml
Asado de res	55 g	60 g
Bistec a la mexicana	60 g	65 g
Bistec en salsa verde	60 g	70 g
Brócoli en caldillo	30 g	30 g
Calabacitas cocidas	30 g	40 g
Chayotes salteados	40 g	40 g
Cocido de res	60 g	70 g
Codito con pollo	60 g	70 g
Coliflor guisada	25 g	30 g
Consomé de pollo	60 g	70 g
Consomé de res	55 g	60 g
Fruta de temporada	70 g	70 g
Galleta dulce surtida	(8 g)1 piezas	(10 g)2 piezas
Galleta integral	(10 g)2 piezas	(10 g)2 piezas
Galleta María	(10 g) 2 piezas	(10 g) 2 piezas
Gelatina	50 g	50 g
Hojuelas de maíz	13 g	13 g
Lomo con verduras	50g	60 g
Lomo guisado en salsa roja	50 g	60 g
Pan dulce	(16 g) ¼ pieza	(16 g) ¼ pieza
Papas con zanahorias salteadas	50 g	50 g
Papas salteadas	50 g	50 g
Pechuga de pollo en salsa verde	55 g	60 g
Picadillo de pollo	60 g	70 g
Picadillo de res	60 g	70 g
Pollo a la cacerola	60 g	70 g
Pollo en salsa roja	60 g	70 g
Pollo guisado con papas	60 g	70 g
Puré de arroz	30 g	30 g
Puré de avena	30 g	30 g
Puré de avena y arroz	30 g	30 g
Puré de avena y trigo	30 g	30 g
Puré de betabel	30 g	30 g



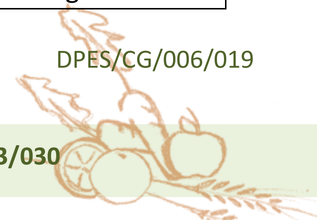
Régimen	Transicional	
	Transicional I (10 meses a 10 meses 29 días)	Transicional II (11 meses a 11 meses 29 días)
Preparación	**Cantidad**	
Puré de calabaza	30 g	40 g
Puré de chayote	40 g	40g
Puré de chícharo	20 g	20 g
Puré de frijol	30 g	30 g
Puré de papa	30 g	30 g
Puré de papa y cereal	30 g	30 g
Puré de papa y vegetales	30 g	30 g
Puré de trigo	30 g	30 g
Puré de vegetales	40 g	40 g
Puré de yema de huevo	--	20 g
Puré de zanahoria	30 g	30 g
Res a la mexicana	50 g	60 g
Res en salsa roja	50 g	60 g
Res en salsa verde	50 g	60 g
Res guisada	50 g	60 g
Sopa caldosa	100g	100 g
Tinga de pollo	50 g	60 g
Tortilla de maíz	(15 g) media pieza	(15 g) media pieza
Vegetales salteados	50 g	50 g
Zanahorias salteadas	50 g	50 g
Zanahorias y chayotes salteados	40 g	40 g

NOTA: La cantidad mostrada representa el peso neto del platillo, sin considerar el peso del caldo en preparaciones caldosas.

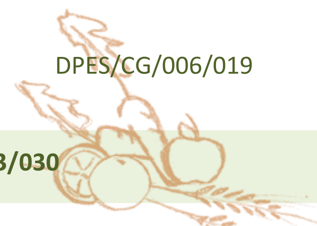


Régimen	Normal	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
Preparación	**Cantidad**	
Agua de frutas	90 ml	120 ml
Albóndigas de atún	50 g	60 g
Albóndigas de res	60 g	70 g
Arroz en toda presentación	50 g	50 g
Arroz de ollita	120 ml	120 ml
Asado de res	80 g	90 g
Ate de frutas	20 g	20 g
Atún estilo bacalao	80 g	90 g
Bistec a la mexicana	70 g	80 g
Bistec con papas en salsa verde	70 g	80 g
Brócoli en caldillo	60 g	70 g
Brócoli con queso en caldillo de jitomate	70 g	80g
Calabazas en salsa de queso	60 g	70 g
Cereal con yogurt	150 g	150 g
Chayotes gratinados	70 g	80 g
Chilaquiles rojos con pollo	70g	80 g
Chilaquiles verdes con pollo	70 g	80 g
Club sándwich	1 pieza	1 pieza
Cocido de res	80 g	90 g
Coliflor guisada	50 g	60 g
Consomé de pollo	140 g	150 g
Consomé de res	90 g	100 g
Croquetas de atún	70 g	80 g
Croquetas de pollo	70 g	80 g
Enchiladas rojas	60 g	70 g
Enchiladas rojas con espinaca	70 g	80 g
Enchiladas rojas gratinadas	70 g	80 g
Enfrijoladas	60 g	70 g
Ensalada campesina	70 g	80 g
Ensalada de atún a la mexicana	60 g	70g
Ensalada de atún con codito	80 g	90 g
Ensalada de calabacitas	30 g	40 g
Ensalada de codito frío	60 g	70 g
Ensalada de pepino	60 g	70 g
Ensalada de pollo	70 g	80 g
Ensalada de zanahoria	30 g	30 g
Entomatado de pollo	90 g	100 g

Régimen	Normal	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
Preparación	**Cantidad**	
Espagueti	50 g	50 g
Fruta de temporada	100 g	100 g
Fruta con yogurt	190 g	190 g
Galleta dulce surtida	(16 g) 2 piezas	(16 g) 2 piezas
Galletas integrales	(10 g) 2 piezas	(10 g) 2 piezas
Galletas marías	(10 g) 2 piezas	(10 g) 2 piezas
Galletas saladas	(8 g) 2 piezas	(8 g) 2 piezas
Galletas con queso	40 g	50 g
Gelatina	50 g	60 g
Hojuelas de maíz	20 g	20 g
Huevo a la mexicana	60 g	70 g
Huevo revuelto con ejote	60 g	70 g
Huevo revuelto con frijoles	60 g	70 g
Huevo revuelto con nopales	60 g	70 g
Huevo revuelto con papa	60 g	70 g
Huevo revuelto con zanahoria y elote	70 g	80 g
Huevo revuelto en salsa roja	50 g	60 g
Leche entera	120 ml	120 ml
Lomo con verduras	90 g	100 g
Lomo guisado en salsa roja	70 g	80 g
Molletes	1 pieza (20 g)	1 pieza (20 g)
Omelete de champiñones	80 g	90 g
Omelete de espinaca y papa	70 g	80 g
Omelete de verduras	60 g	70 g
Pan bolillo	(20 g).1/3 pieza	(20 g) 1/3 pieza
Pan de caja integral	(25 g).1 rebanada	(25 g) 1 rebanada
Pan dulce	(22 g).1/3 pieza	(22 g).1/3 pieza
Papas salteadas	20 g	20 g
Papa y queso guisados	80 g	90 g
Pechuga de pollo en salsa verde	70 g	80g
Picadillo de pollo	90 g	100 g
Picadillo de res	70 g	80 g
Pollo a la cacerola	90 g	100 g
Pollo con brócoli	60 g	65 g
Pollo con calabazas	65 g	70 g
Pollo con nopales en salsa verde	50 g	55 g
Pollo en salsa roja	90 g	100 g



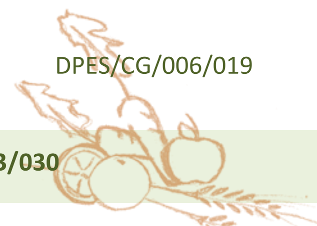
Régimen	Normal	
	Normal I (12 meses a 35 meses 29 días)	Normal II (36 meses a 72 meses)
Preparación	**Cantidad**	
Pollo guisado con verduras	70 g	80 g
Quesadilla	1 pieza	1 pieza
Quesadillas con salsa mexicana	1 pieza	1 pieza
Queso guisado	70 g	80 g
Queso guisado con vegetales	70 g	80 g
Queso panela con nopales en salsa verde	80 g	90 g
Res a la mexicana	80 g	90 g
Res en salsa roja	90 g	100 g
Res en salsa verde	70 g	80 g
Res guisada	80 g	90 g
Salpicón	70 g	80 g
Salsa mexicana	35 g	35 g
Sándwich de queso	1 pieza	1 pieza
Sopa caldosa	120 ml	120 ml
Taquitos de huevo	50 g	60 g
Tinga de res	70 g	80 g
Tortilla de maíz	(30 g) 1 pieza	(30 g) 1 pieza
Tortitas de atún y papa	60 g	70 g
Tortitas de ejote en salsa roja	60 g	70 g
Tortitas de papa y queso	70 g	80 g
Tortitas de papa con salsa roja	70 g	80 g
Verduras salteadas	60 g	70 g
Zanahorias salteadas	50 g	50 g



Horarios para la distribución de alimentos por servicio

Tiempos de alimentación establecidos para guarderías que prestan servicio hasta las 17:30 horas

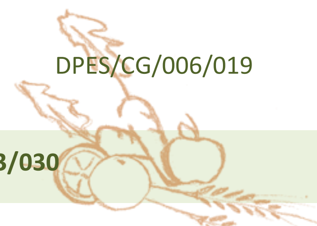
HORARIO	Régimen Lácteo	Complementario			Transicional 10 a 11 meses	Normal 12 a 72 meses
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses		
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno Toma				
11:00		Hidratación				Colación
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida Toma				
13:30	Hidratación					
15:00	Toma	Hidratación				Colación
16:00					**Colación reforzada	**Colación reforzada
17:30		Toma				



Horarios para la distribución de alimentos por servicio

Tiempos de alimentación establecidos para guarderías que prestan servicio hasta las 19:00 horas.

HORARIO	Régimen Lácteo 43 días a 5 meses	Complementario I 6 meses	Complementario II 7 meses	Complementario III 8 a 9 meses	Transicional 10 a 11 meses	Normal 12 a 72 meses
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno Toma				
11:00		Hidratación				Colación
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida Toma				
13:30	Hidratación					
15:00	Toma	Hidratación				Colación
16:00						
17:00		Toma	Merienda Toma			Merienda
18:00	Toma					
19:00		Toma				



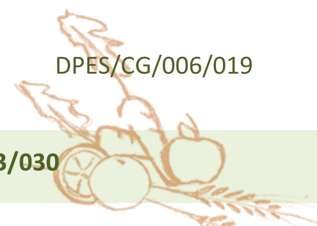
Horarios para la distribución de alimentos por servicio

Tiempos de alimentación establecidos para guarderías que prestan servicio hasta las 21:00 horas.

HORARIO	Régimen Lácteo	Complementario			Transicional 10 a 11 meses	Normal 12 a 72 meses
	43 días a 5 meses	I 6 meses	II 7 meses	III 8 a 9 meses		
08:30					Desayuno Toma	Desayuno
09:00	Toma	Desayuno Toma				
11:00		Hidratación				Colación
12:00	Toma					
12:30					Comida Toma	Comida
13:00		Comida Toma				
13:30	Hidratación					
15:00	Toma	Hidratación				Colación
16:00						Colación reforzada
17:00		Toma	Merienda Toma			Merienda
18:00	Toma					
20:00		Toma			Colación reforzada	Colación reforzada
21:00	Toma					

Criterios de excepción a los horarios establecidos para la distribución de alimentos por servicio:

- Ofrecer hidratación adicional con agua natural hervida (30ml) a los niños(as) de 43 días a 5 meses 29 días, si el clima es cálido.
- Las guarderías que cierren entre las 17:00 y 17:30 horas proporcionarán colación reforzada atendiendo los menús a efecto establecidos.
- Las guarderías que cierren después de las 17:30 horas darán merienda.
- Las guarderías que cierren después de las 20:00 horas darán colación reforzada.
- La hidratación o colación se dará 2 horas después del desayuno y la comida.
- El horario para ministrar los alimentos será respetando que el lapso entre un tiempo de alimentación y otro no sea menor de 4 ni mayor a 5 horas.



- En la “Norma que establece las disposiciones para la operación del servicio de guarderías” clave 3220-001-018 se establece que la Delegación podrá ajustar los horarios de acuerdo a las necesidades y características de la guardería, previo análisis y autorización por escrito del Departamento de Guarderías.



ANEXO 6

“Cuestionario de Historia alimentaria”



Historia alimentaria

Nombre del niño(a) ______________ (1) ______________________
Fecha de Nacimiento _________________ (2) _____ (3) ______________
Fecha de ingreso a la guardería _______________________________
Al nacer: Peso ______ (4) ________ Talla ______________ (5) ___
Actual: Peso ____________ (6) __ Talla ____________________ (7)

I. Antecedentes alimentarios. (8)

Responda con una (X) en el recuadro que corresponda:

1. ¿El niño(a) es o fue amamantado? Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es **No**, marque una o más de las siguientes opciones según el caso:

Porque no la aceptó ☐ Porque la madre no tuvo leche
Por prescripción médica ☐ Otro ☐ Indique: ______________________

Si el niño(a) es mayor de seis meses pase a la pregunta número 5

2. ¿Desea acudir a la guardería para amamantar a su hijo(a)?

Sí ☐ No ☐

3. ¿Le da a su niño(a) fórmula láctea?

Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es **Sí**, indique el nombre de la fórmula láctea: _________________________

4. ¿Le proporciona fórmula láctea especial?

Sí ☐ No ☐
Si la respuesta es **Sí**, indique el nombre de la fórmula láctea especial y la causa que lo originó: ____



5. ¿Cuántos mililitros de leche o fórmula láctea se le proporciona actualmente al niño(a) en cada toma?____

6. ¿En qué horario proporciona leche materna o fórmula láctea? ___________________

7. ¿El niño(a) ha presentado complicaciones con la alimentación?

Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es **Sí**, marque una o más opciones, según el caso:

Intolerancia a la lactosa ☐ Reflujo ☐

Dificultad para succionar ☐ Alergia ☐ Especifique: _________________

Dificultad para deglutir ☐ Otros ☐ Especifique: _________________

II Alimentación Complementaria (Ablactación)

8. ¿Agrega algún alimento en la preparación de la fórmula láctea del niño(a)?

Sí ☐ No ☐

Si la respuesta es **Sí**, especifique: ____
____

9. ¿A partir de qué edad el niño(a) consume alimentos sólidos?_____________________

10. En qué orden fueron introducidos, los alimentos diferentes a la leche:

Jugo de frutas ☐ Galleta o pan ☐ Puré de frutas ☐

Yema de huevo ☐ Puré de verduras ☐ Carnes ☐

Puré de cereal ☐ Huevo entero ☐ Leguminosas ☐

Arroz ☐ Sopa ☐ Cítricos ☐

11. ¿El niño(a) presentó intolerancia a algún alimento?

Sí ☐ No ☐

Especifique a cuál: ____

Especifique el tipo de reacción: ____



12. En caso de presentar intolerancia a algún alimento, ¿ha sido valorado por un médico?

Sí ☐ No ☐ Médico IMSS ☐ Médico particular ☐

13. ¿Cuál es la consistencia de los alimentos que ofrece al niño(a) en el hogar?

Puré ☐ Picado fino ☐ Picado extrafino ☐

Picado ☐ Otros ☐ Especifique: ___________________________

14. ¿Cómo acostumbra proporcionar los alimentos al niño(a) en los tiempos de alimentación?

¿Primero la leche y después los alimentos sólidos? ☐

¿Primero los alimentos sólidos y después la leche? ☐

15. ¿Con qué frecuencia el niño(a) consume alimentos sólidos al día?

1 vez ☐ Más de 3 veces ☐

2 veces ☐ Con cada toma de fórmula láctea ☐

3 veces ☐

16. ¿Cuáles son los alimentos del agrado del niño(a)?

Frutas		**Verduras**		**Cereales**		**Otros**
Plátano	☐	Calabaza	☐	Tortilla	☐	_______________
Melón	☐	Chayote	☐	Cereal de caja	☐	_______________
Guayaba	☐	Zanahoria	☐	Camote	☐	_______________
Manzana	☐	Jitomate	☐	Galletas	☐	_______________
Papaya	☐	Betabel	☐	Arroz	☐	_______________
Sandía	☐			Papa	☐	_______________

Leguminosas		**Carnes**		**Lácteos**		**Otros**
Frijol	☐	Res	☐	Leche	☐	________________
Haba	☐	Pollo	☐	Queso	☐	________________
Lenteja	☐	Jamón	☐	Crema	☐	________________
Garbanzo	☐	Pescado	☐	Yogurt	☐	________________
Alubia	☐	Cerdo	☐	Margarina	☐	________________

17. ¿Qué alimentos se proporcionan en el hogar y en qué horario?

____



III. Plan alimentario 9

Indique con base en las respuestas obtenidas, el plan alimentario a seguir para proporcionar al niño(a) una alimentación adecuada a su edad y condición.

18. Especifique el tipo leche o fórmula láctea que se va a proporcionar al niño(a) en la guardería:

Leche materna ☐ Fórmula láctea modificada en proteínas ☐

Fórmula láctea modificada en proteínas ☐ Fórmula láctea especial ☐

Otros ☐ Especifique: ___________________

19. Indique el utensilio a emplear para proporcionar los líquidos al niño(a):

Biberón ☐ Cuchara ☐ Vaso especial ☐ Taza entrenadora ☐ Otro ☐

20. ¿Se considera necesario modificar la leche o fórmula láctea en el hogar?

Sí ☐ No ☐ Explique____

21. ¿Está avalado por un médico proporcionar fórmula láctea o modificación al régimen?

Sí ☐ No ☐ Indique cuál____

22. ¿Se deben ajustar horarios de alimentación en el hogar?

Sí ☐ No ☐ Especifique ____

23. ¿Es necesario modificar la alimentación en el hogar?

Sí ☐ No ☐ Especifique____

24. El niño(a) consume la misma alimentación que el resto de la familia

Sí ☐ No ☐ Especifique____



25 **Observaciones**: 10

Registrar hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

____
____
____
____
____
____
____
____

Requisitó	Vo.Bo.
11	12
___________________	_____________________
Asesor de Nutrición	Directora



ANEXO 6
“Cuestionario de Historia alimentaria”
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Nombre del niño(a)	Nombre completo y sin abreviaturas del niño(a).
2	Fecha de Nacimiento	Día, mes y año de nacimiento del niño(a).
3	Fecha de ingreso a la guardería	Día, mes y año de ingreso a la guardería.
4	Al nacer: peso	Kilogramos que pesó el niño(a) al nacer registrados en la “Solicitud de Examen Médico de Admisión”.
5	Al nacer: Talla	Dato obtenido de la medición del niño(a) al nacer registrado en la “Solicitud de Examen Médico de Admisión”.
6	Actual: peso	Kilogramos que pesa el niño(a) al ingreso, dato registrado por el Servicio de fomento de la salud.
7	Actual: talla	Dato obtenido de la medición del niño(a) y registrado por el Servicio de fomento de la salud.
8	Antecedentes alimentarios	Contestar el cuestionario de Antecedentes alimentarios marcando con una (X) la respuesta según la opción que corresponda y de manera específica las preguntas abiertas.
9	Plan alimentario	Anotar el régimen a seguir en la alimentación del niño(a).
10	Observaciones	Resultado del análisis de la información recabada en el documento, y la información proporcionada al asegurado usuario(a).
11	Requisitó	Nombre y firma del Asesor de Nutrición.
12	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora.



ANEXO 7

“Cuestionario de Seguimiento alimentario”



Seguimiento alimentario

Tiene como finalidad identificar la conducta alimentaria de los niños(as) con alteración de peso y talla, a través de la observación durante la ministración de alimentos.

Deberá realizarse para determinar si las conductas alimentarias inadecuadas en los niños(as) son producto de los hábitos alimentarios familiares o si éstas obedecen al estímulo que ofrecen las Asistentes educativas como proceso formativo.

En función de este análisis y con base a las indicaciones del médico, se elabora un plan alimentario a seguir en la guardería y en la casa; orientación que se dará a las Asistentes educativas y al asegurado usuario(a) para fomentar hábitos saludables para el niño(a) e inclusive para la familia.

Recomendaciones

- La primera parte del Seguimiento alimentario se aplicará cuando se trate de niños(as) con bajo peso y talla.
- La segunda parte para los niños(as) con sobrepeso.
- Para facilitar el registro, iniciar el requisitado el primer día de la semana.



Seguimiento alimentario

Nombre del niño(a) ___ (1) ___

Fecha de Nacimiento ___ (2) ___

Fecha___ (3) ___

1. Datos antropométricos considerados del "Examen médico de admisión" y la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario", según corresponda:

Peso al nacer: ___ (4) ___ Peso actual: ___ (5) Peso/talla o IMC: ___ (6) ___

Talla al nacer: ___ (7) ___ Talla actual: ___ (8) Talla para la edad: ___ (9)

2. Especifique el motivo por el cual se indica seguimiento alimentario (10)

Bajo peso ☐ Sobrepeso ☐

Seguimiento mensual					
FECHAS DE REGISTRO					
Datos Actuales	Primer Registro	Segundo Registro	Tercer Registro	Cuarto Registro	Quinto Registro
Fecha (11)					
Edad (12)					
Peso actual (13)					
Talla actual (14)					
IMC (15)					
Peso por longitud (16)					



Seguimiento alimentario
Primera parte 17

Conteste **Sí** o **No** en los recuadros.

Niños(as) de 43 días a 5 meses de edad.

3. ¿El niño(a) consume la cantidad de fórmula láctea o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿El niño(a) bebe la fórmula láctea o leche sin tener que insistirle?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿El niño(a) queda satisfecho con la cantidad de fórmula láctea o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿El niño(a) despierta por sí solo para comer en el horario que le corresponde?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones 18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

____
____
____
____
____
____
____
____



Seguimiento alimentario
Primera parte

17

Conteste **Sí o No** en los recuadros.

Niños(as) de 6 a 9 meses de edad.

3. ¿El niño(a) consume la cantidad de fórmula láctea o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿El niño(a) acepta con agrado la ministración de alimentos sólidos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿El niño(a) consume la cantidad de alimentos sólidos indicadas para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿El niño(a) acepta los utensilios para el consumo de sus alimentos, indicado para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones 18

Registrar indicaciones medicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

____
____
____
____
____
____
____
____



Seguimiento alimentario
Primera parte

17

Conteste **Sí o No** en los recuadros.

Niños(as) de 10 meses de edad, en adelante.

3. ¿El niño(a) acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿El niño(a) consume los alimentos que le corresponden sin tener que insistirle?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿El niño(a) consume la cantidad de alimento indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿El niño(a) acepta con agrado la ministración de alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

7. ¿El niño(a) emplea los utensilios para el consumo de sus alimentos, que corresponde para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

18

Observaciones

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

____

____

____

____

____



Seguimiento alimentario
Segunda parte

19

Conteste **Sí o No** en los recuadros.

Niños(as) de 43 días a 5 meses de edad.

3. ¿El niño(a) consume la cantidad de fórmula láctea o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿El niño(a) manifiesta querer más fórmula láctea o leche que la indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones 18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Seguimiento alimentario
Segunda parte

19

Conteste **Sí o No** en los recuadros.

Niños(as) de 6 a 9 meses de edad.

3. ¿El niño(a) consume la cantidad de fórmula láctea o leche indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿El niño(a) acepta con agrado la introducción de alimentos sólidos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿El niño(a) manifiesta querer más cantidad de alimentos sólidos, que la indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿El niño(a) acepta los utensilios para el consumo de sus alimentos que le corresponde para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

7. ¿El niño(a) se despierta continuamente y solamente se calma con alimento o leche?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones 18

Registrar indicaciones medicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

____
____
____
____
____



Seguimiento alimentario
Segunda parte

19

Conteste **Sí** o **No** en los recuadros.

Niños(as) de 10 meses de edad, en adelante.

3. ¿El niño(a) acepta la presentación de los alimentos indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

4. ¿El niño(a) muestra interés por alimentarse por sí mismo?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

5. ¿EL niño(a) acepta el régimen alimentario indicado para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

6. ¿Frecuentemente el niño(a) pide más cantidad de alimento, que la indicada para su edad?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

7. ¿El niño(a) llora o se enoja porque quiere más alimento?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

8. Al comer el niño(a) ¿mastica adecuadamente los alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

9. El niño(a) manifiesta preferencia por algún alimento?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves . ☐ Viernes ☐

Indicar cuales _____________ ________________ _______________



10. El niño(a) demuestra demasiado interes por consumir sus alimentos rápidamente?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

11. El niño(a) toma o solicita agua antes de consumir sus alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

12.Cambia el estado de ánimo del niño(a) al consumir sus alimentos?

Lunes ☐ Martes ☐ Miércoles ☐ Jueves ☐ Viernes ☐

Observaciones 18

Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario y plan alimentario a seguir:

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Seguimiento alimentario

Conclusiones Finales:

Indicaciones médicas, avances del plan alimentario mensual, asesoramiento en aspectos técnico-dietéticos al asegurado usuario(a).

20

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

21

Fecha ___________________________

Requisitó.	Vo.Bo.
22	23
____________________	______________________
Asesor de Nutrición	Directora

ANEXO 7
"Cuestionario de Seguimiento alimentario"
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Nombre del niño(a)	Nombre del niño(a) a quien se le inicia el seguimiento.
2	Fecha de Nacimiento	Día, mes y año en que nació el niño(a).
3	Fecha	Día, mes y año de la aplicación del "Cuestionario de Seguimiento alimentario" iniciando el día lunes con el primer registro.
4	Peso al nacer	Kilogramos que pesó el niño(a) al nacer solicitar al Responsable del servicio de fomento de la salud.
5	Peso actual	Kilogramos que pesa el niño(a), (último dato registrado) obtener de la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario" DPES/CG/009/220.
6	Peso/Talla o IMC	Kilogramos que debe pesar según los parámetros de peso por longitud para niños(as) de 0 a 2 años; o Indicé de Masa corporal (IMC) para niños(as) de 2 a 6 años, solicitar al Responsable del servicio de fomento de la salud.
7	Talla al nacer	Dato obtenido de la medición del niño(a) al nacer solicitar al Responsable del servicio de fomento de la salud.
8	Talla actual	Dato obtenido de la medición del niño(a), obtener de la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario" DPES/CG/009/220.
9	Talla para la edad	Medida que debe tener según su edad, solicitar al Responsable del servicio de fomento de la salud.
10	Especificar motivo del seguimiento	Seleccionar con una (X) la opción según sea el caso.
11	Fecha	Registro de fecha mensual del seguimiento.
12	Edad	Edad del niño(a) en meses, obtener de la "Solicitud de valoración médica".
13	Peso actual	Kilogramos registrados en la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario" DPES/CG/009/220.



ANEXO 7
"**Cuestionario de Seguimiento alimentario**"
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
14	Talla actual	Medida que se registra mes a mes obtener de la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario" DPES/CG/009/220.
15	IMC	Resultado de la relación entre el peso y la estatura de los niños(as) de 2 a 6 años, obtener de la "Relación de niños y niñas bajo control alimentario" DPES/CG/009/220.
16	Peso por longitud	Peso por longitud de los niños(as) de 0 a 2 años, solicitar al Responsable del servicio de fomento de la salud.
17	Primera Parte niños(as) bajos de peso A) Niños(as) de 43 días a 5 meses de edad B) Niños(as) de 6 a 9 meses de edad C) Niños(as) de 10 meses en adelante	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad del niño(a), incluir la hoja de la carátula y la hoja de conclusiones finales para cada grupo de edad.
18	Observaciones	Registrar indicaciones médicas, hábitos alimentarios, orientación que se da al usuario, plan alimentario a seguir y los avances mensuales.
19	Segunda Parte niños(as) con sobrepeso D) Niños(as) de 43 días a 5 meses de edad E) Niños(as) de 6 a 9 meses de edad F) Niños(as) de 10 meses en adelante	Responder el cuestionario de la sección que corresponda a la edad del niño(a), incluir la hoja de la carátula del seguimiento y la hoja de conclusiones finales para cada grupo de edad.
20	Conclusiones finales	Registrar al dar por concluido el Seguimiento alimentario las indicaciones médicas, avances del plan alimentario, orientación en aspectos técnico-dietéticos que se da al asegurado usuario(a) así como los resultados.
21	Fecha	Día, mes y año en que se concluye el seguimiento.
22	Requisitó	Nombre y firma del Asesor de Nutrición.

DPES/CG/009/218



ANEXO 7
"**Cuestionario de Seguimiento alimentario**"
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
23	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora.



ANEXO 8
"Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas"



Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas

Guardería No.: 1 ____________________
Fecha: 2 ____________________
Delegación: 3 ____________________
Folio No.: 4 ____________________

Temperatura del refrigerador: 5 ______ °C

Fórmula láctea especial y leche materna

Nombre del niño (a)	Fórmula o leche	Sala	Ración	No. Biberones
6	7	8	9	10

Fórmula modificada en proteinas niños de 43 días a 6 meses 29 días

Ración	No. de biberones	Cant ml a preparar	% de:	Cantidad en ml. o gr.
120 ml	10	13	Agua	14
150 ml				
180 ml			Polvo	15
150 ml (Reserva) 11				
Total	12	12		

Fórmula de seguimiento niños de 7 a 11 meses 29 días

Ración	No. de biberones	Cant ml a preparar	% de:	Cantidad en ml. o gr.
120 ml	10	13	Agua	14
150 ml				
150 ml (Reserva) 11			Polvo	15
Total	12	12		

Hidratación

Ración	No. de biberones	No. Tazas	Cantidad total
100 ml.	16	17	18

Requisitó 19
____
Responsabel del servicio

Preparó 20
____
Auxiliar de cocina

Vo. Bo. 21
____
Directora

DPES/CG/009/219



ANEXO 8
“Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas”
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
1	Guardería No	Número asignado a la guardería.
2	Fecha	Día, mes y año en que se requisita el formato.
3	Delegación	Número y nombre de la delegación del IMSS a la que corresponde la guardería.
4	Folio No	Número progresivo que corresponde al día que se utiliza el formato, iniciando con 001 el primer día hábil del año.
5	Temperatura del refrigerador	Temperatura que señala el termómetro del refrigerador.
6	Nombre del niño(a)	Nombre completo del niño(a) que consume fórmula láctea especial o leche materna.
7	Fórmula o leche	Nombre de la fórmula láctea especial o especificar si es leche materna.
8	Sala	Nombre de la sala a la que pertenece el niño(a)
9	Ración	Cantidad en mililitros de la toma que les corresponde a los niños(as), de acuerdo a su edad.
10	Número de biberones	Resultado del número de biberones de acuerdo a la ración por grupo de edad y tiempo de alimentación que consume cada niño(a) durante su estancia en la guardería.
11	150 ml (Reserva)	El 10% de la suma de la columna No. de biberones. Calcular 150 ml. por cada biberón.
12	Total	Suma en forma vertical, de cada columna No. de biberones y Cantidad de ml. a preparar.
13	Cantidad de ml. a preparar	Resultado de multiplicar en forma horizontal la columna de Ración por la columna Número de biberones.

ANEXO 10
"Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas"
INSTRUCTIVO DE LLENADO

No.	DATO	ANOTAR
14	Agua	El resultado del total de la columna Cantidad de ml. a preparar.
15	Polvo	Total que resulta de multiplicar la cantidad de Agua por el 14%.
16	No. de biberones	Suma del número de niños(as) con rango de edad de 43 días a 9 meses 29 días, para las tomas de hidratación.
17	No de tazas	Suma del número de niños(as) con rango de edad de 10 meses a 11 meses 29 días, para las tomas de hidratación.
18	Cantidad total	Resultado de sumar el número de biberones y número de tazas para la hidratación.
19	Requisitó	Nombre y firma de quién elaboró el formato.
20	Preparó	Nombre y firma del personal responsable de la preparación.
21	Vo.Bo.	Nombre y firma de la Directora.



ANEXO 9

"Guía técnica de lactancia materna y preparación de fórmulas lácteas"



Lactancia materna

Al ingreso de los niños(as) a la guardería promover la lactancia materna, orientar al asegurado usuario(a) sobre las ventajas de alimentar al lactante con leche materna, ofrecer la opción entre la lactancia materna directa e indirecta dando a conocer las consideraciones a observar en ambas opciones y permitir que la madre elija en qué forma se alimentará a su niño(a).

Lactancia materna directa

Cuando la madre elija asistir a la guardería a alimentar a su hijo(a) considerar que:

- Deberá asistir en los horarios de alimentación establecidos para la edad del niño(a).
- Deberá registrar su asistencia en una libreta anotando el nombre del niño, sala, hora de lactancia y fecha.
- A los niños(as) de 6 meses de edad en adelante se les proporcionará primero el alimento sólido y después la lactancia materna.
- Se efectuará en la sala de usos múltiples de lactantes.
- Se proporcionará vaso o cuchara para los niños(as) que así lo requieran.

Lactancia materna indirecta

Para las madres trabajadoras que no puedan asistir a lactar en la guardería, se les podrá dar la opción de elegir la lactancia materna indirecta considerando:

- Que el asegurado usuario(a) entregue al Responsable del servicio de alimentación, los biberones que contengan la leche materna etiquetados con el nombre completo del niño(a), la sala de atención, hora y fecha de extracción.
- Que el asegurado usuario(a) con niño(a) de 12 a 24 meses solo podrá entregar un biberón con leche materna para el desayuno y, de ser el caso, uno para merienda.
- Que el personal de la guardería proporcione los biberones de leche materna a las salas de atención en la siguiente forma:

  - Para los menores de 12 meses, la leche materna se proporcione en el biberón recibido.
  - A los niños(as) de 12 a 18 meses se proporcione en la sala de atención el biberón recibido por la madre y una taza entrenadora etiquetada con el nombre completo del niño(a) y sala de atención.
  - En el caso de los niños(as) de 19 a 24 meses verter en vaso infantil que deberá estar etiquetado con el nombre completo del niño(a) y sala de atención.

- En cualquiera de los casos de no ser suficiente la leche materna se complemente con fórmula láctea o leche entera según corresponda a la edad de los niños(as).
- Cuando la madre contemple destetar o ya no acudir a alimentar a su hijo(a) a la guardería, debe notificarlo a la Educadora y al Responsable del servicio de alimentación para que su hijo(a) se considere en el régimen que por edad le corresponde.



Preparación de fórmulas lácteas

Cabe resaltar la importancia de la higiene y cuidado que debe aplicarse en el manejo, preparación, dosificación, distribución y conservación de leches, fórmulas lácteas e hidrataciones.

En el formato "Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/009/219, se debe considerar:

- Omitir de la suma que se realiza por sala y tiempo de alimentación con base en el "Reporte de asistencia para ministrar alimentos", clave 3220-014-007 los biberones para los niños(as) que consumen leche materna y fórmulas lácteas especiales.
- Calcular biberones o tomar en cuenta de la reserva, en los casos en que la lactancia materna indirecta no sea suficiente o el asegurado usuario(a) no pueda asistir a proporcionar lactancia materna directa.

Para la esterilización del material verificar que:

- Se realice previamente la higiene del material y sea conforme lo establecido.
- Si se cuenta con autoclave en el servicio, el personal involucrado en su manejo, conozca las instrucciones del fabricante para un mejor uso del equipo y garantía del proceso.
- En caso de no contar con autoclave, deberá realizarse el "Proceso de ebullición" en una olla grande destinada para este fin, el cual consiste en sumergir por completo en agua el material que se va a utilizar en el laboratorio de leches, cubrir con una tapa y permitir que hierva mínimo por 20 minutos, cuidando que el agua no se evapore por completo.
- Se esterilicen en forma separada los biberones y cada uno de sus componentes.
- Se utilice un recipiente diferente para hervir los biberones o frascos en que se separan las muestras de alimentos.
- Para manipular el material es recomendable utilizar pinzas esterilizadas para evitar la contaminación.
- El material esterilizado se podrá utilizar inmediatamente o guardar en un lugar limpio; en el caso de los biberones que no se utilizan inmediatamente se deberán ensamblar por completo para evitar se contamine el interior, posteriormente depositarlos en un recipiente con tapa.

Previo a la preparación revisar que:

- Todo el material se encuentre en buen estado, sea compatible con los alimentos y soporte líquidos calientes.
- El cuerpo del biberón no esté estrellado.
- La textura de la mamila sea firme, no chiclosa y los orificios sean de:
  - Flujo lento para los niños(as) de 43 días a 4 meses 29 días de edad.
  - Flujo medio para los niños(as) de 5 a 9 meses 29 días de edad.
  - Flujo rápido para los niños(as) de 10 a 11 meses 29 días de edad.
- Las fórmulas lácteas especiales se identifiquen con el nombre completo del niño(a) y la sala de atención.
- Los envases de las fórmulas lácteas estén limpios, conserven su etiqueta original, tengan especificada la fecha de recepción en el servicio, la fecha correspondiente al día en que se rompe el sello de fábrica para su preparación verificando sea vigente la caducidad especificada por el fabricante después de haber sido abierto el empaque.



- Se garantice la suficiencia de las fórmulas lácteas especiales, de ser necesario notificar a la Responsable del servicio de alimentación para su reposición.

Para la preparación verificar que:

- Se realice con base en el "Cálculo para la preparación de fórmulas lácteas", clave DPES/CG/009/219.
- Ésta sólo se efectué una vez al día.
- El agua para la preparación de todas las fórmulas lácteas e hidrataciones, hierva durante mínimo 10 minutos, y que al momento de emplearse para rehidratar las fórmulas se encuentre a una temperatura de 70°C o más. La temperatura del agua se comprobará mediante un termómetro esterilizado.
- Se utilicen diferentes recipientes (marcados) para realizar la mezcla de cada fórmula.
- La mezcla de las fórmulas sea homogénea.
- Se sirvan los biberones con la cantidad especificada en el mosaico de menús por régimen.
- En caso necesario, preparar biberones con leche entera para los niños(as) de 12 a 14 meses 29 días; para los niños(as) que requieran de una fórmula láctea especial en polvo para este rango de edad, la dilución debe realizarse como se indica en la "Solicitud de valoración médica" o "Receta médica". En ambos casos dosificar con 120 mililitros cada toma, exclusivamente en desayuno y merienda.
- La leche materna y la leche entera se calienten de manera uniforme a baño maría.
- Las fórmulas lácteas se identifiquen con capuchón de diferentes colores o con etiquetas de acuerdo a la dilución o tipo de fórmula láctea.
- Para la hidratación se sirvan los biberones con 100 ml. de agua hervida para los niños(as) de 43 días a 9 meses 29 días y de 10 meses a 11 meses 29 días en taza entrenadora con tapa.

Al término de la preparación verificar que se:

- Enfríen inmediatamente los biberones con la preparación reconstituida, no mantener a temperatura ambiente durante más de dos horas.
- Conserven en refrigeración previamente enfriados los biberones; las tomas podrán almacenarse por un período máximo de 24 horas, pasado este tiempo deben desecharse.
- Extraigan del refrigerador los biberones, inmediatamente antes de utilizarlos.
- Distribuyan los biberones con fórmulas lácteas, leche materna e hidrataciones a temperatura ambiente.
- Proporcionen vaso o cuchara al personal de pedagogía para los niños(as) que así lo requieren.

Para la higiene del material verificar que:

- Conserven en el refrigerador durante 24 horas una muestra de cada fórmula láctea preparada y una de hidratación, etiquetadas con la fecha y hora de elaboración.
- Desechen la toma recalentada que no se haya consumido.
- Enfríe el autoclave para proceder a su limpieza de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Desarmen los componentes del biberón, específicamente la mamila de la rosca y capuchón, para el lavado correcto de los mismos.
- Los utensilios destinados para la preparación y ministración de fórmulas lácteas se laven en agua jabonosa caliente, utilizando cepillo para los biberones.
- Desechen la solución jabonosa utilizada en cada tiempo de lavado, al concluir éste.
- Desechen los residuos generados en el laboratorio de leches, en bote de basura con tapa que se encuentre fuera del mismo.

